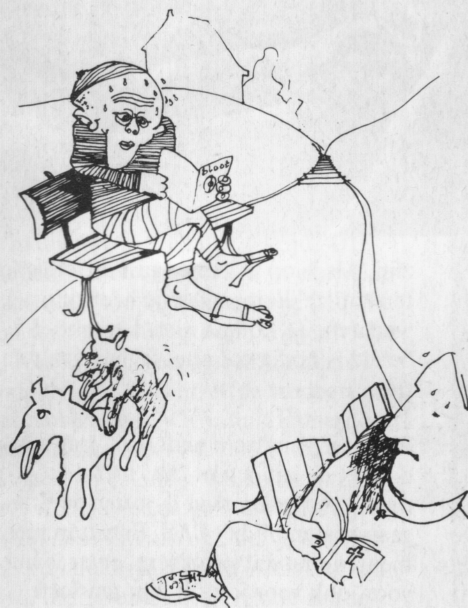
Relaties en Seksualiteit



Relaties en Seksualiteit

1978

INHOUD



Dit boekje, een verzameling van artikelen en persoonlijke ervaringen op het gebied van relaties en seksualiteit, is bedoeld als informatie- en diskussiemateriaal voor studenten. Het is uitgegeven onder verantwoordelijkheid van het Psychologisch Adviesburo voor Studenten en het Instituut voor Klinische Psychotherapie en Preventie van de Rijksuniversiteit te Utrecht.

Medewerkers: Ariane Amsberg, Willeke Bezemer, Gerlach Cerfontaine, Evelyn Dekeukeleire, Walter Everaerd, Ad Gelens, Rudi de Jongh, Lex van Naerssen, Marga Reniers.

Omslag: Jaap van der Klomp

Vorm: Maya Visuals

PAS

Psychologisch Adviesburo voor Studenten der Rijksuniversiteit te Utrecht

Maliesingel 38 tel.: 331526

Over het leggen, het onderhouden, en het afbreken van

Eigen kring

Gaan studeren betekent meer dan studeren alleen. Voor de meesten betekent het dat je je losmaakt van je ouderlijk huis en zelfstandig gaat wonen. Losmaken van het ouderlijk huis betekent ook dat je je losmaakt van allerlei daar geldende normen en waarden. Je onderzoekt zelf wat je behouden wilt en wat niet. Je komt met andere mensen in kontakt dan vroeger, waardoor je bijna wel veranderen moet.
Dat verwerven van je eigen ideeën, het uitproberen ervan, het opnieuw ter diskussie stellen ervan, kost veel emoties en veel energie.
Gaan studeren betekent voor de meesten ook dat je verhuist naar een andere stad. Dat je een kamer betrekt bij een hospita of in een studentenhuis, wat ieder zijn eigen regels meebrengt. Je bent nu zelf verantwoordelijk voor je dagindeling, de tijden en de manier waarop je eet. Er wordt waarschijnlijk minder sociale kontrole uitgeoefend op hoe je je kleedt en hoe laat je naar bed gaat en opstaat. En met wie.
De eerste jaren is iedereen met deze veranderingen misschien wel even druk als met de studie.
Gaan studeren betekent ook dat je je eigen sociale kring zult moeten opbouwen. Je hebt niet meer het oude vertrouwde kringetje waarop je kunt terugvallen. Je staat er nu min of meer alleen voor.
Die sociale kring zul je zelf moeten maken.
Meestal zijn er via je studie wel mogelijkheden om andere mensen te leren kennen: via werkgroepen of praktika. Ook is het niet zo'n gek initiatief om tijdens kollege naast mensen te gaan zitten die je aardig lijken en hen aan te spreken. Ieder zit in hetzelfde schuitje en wanneer jij het minst verlegen bent is dat meegenomen.
Andere mogelijkheden die ik benutte en mensen zie benutten zijn via huisgenoten kontakten leggen, via de studentenverenigingen, via sport en hobbyclubs, politieke partijen, feestjes en feesten. Ook bestaan er praatgroepen en diskussiegroepen met bepaalde thema's of voor bepaalde doelen.
Door zoveel mogelijk open te staan voor bovengenoemde kansen, kun je kennissen maken, waar je misschien een paar goede vrienden van overhoudt.



Dat 'openstaan' is eenvoudig en moeilijk tegelijk.

Als je tot doel hebt een vaste partner te vinden, en je met dit doel voor ogen allerlei aktiviteiten onderneemt, kom je tien tegen één van een koude kermis thuis. Dan loop je al snel het gevaar dat je iedereen die je tegenkomt gaat klassificeren als al dan niet geschikt als partner. Daardoor zullen al snel een aantal mensen afvallen die bij nader inzien aardige vrienden zouden zijn, en je potentiële kandidaten kunnen nogal eens tegenvallen. Want als je op zoek bent zul je geneigd zijn een goede indruk te maken en wat is goed? Meestal wat je verwacht dat de ander goed vindt. Allemaal kunstmatige toestanden, die veel spanningen opleveren. Het levert maar al te vaak tevens op dat je geen initiatieven meer durft te nemen, want al die spanningen, daar kies je op den duur niet voor.
Nee, open staan is meer: initiatieven nemen naar anderen toe, praten over het hier en nu, over jezelf en de ander. Praten over dingen zoals kolleges, docenten, woonsituaties zijn vaak wel een gemakkelijk begin, maar het wordt spannender wanneer je iets over jezelf vertelt. Je kunt drie uur lang over je studie, toneel, muziek praten, zonder in de gaten te hebben of de ander duidelijk te maken dat je wel iets met elkaar wilt.

Ik ga hier zo uitgebreid op in omdat ik heb gemerkt dat het echt belangrijk is nieuwe vrienden te maken. En het is vooral belangrijk daar zelf aktief in te zijn. Als je op je kamer gaat zitten wachten tot 'ze' komen kun je heel lang wachten. Ze komen niet. Een aktief beleid is nodig voor het leggen van relaties.

Wanneer je na zo'n anderhalf jaar merkt dat het eigenlijk niet lukt met die nieuwe vrienden raad ik je aan eens te gaan praten bij het PAS. Er zitten meer mensen met dat probleem, en er is hulp voor, ook voor jou. Er zijn tenslotte mogelijkheden om met andere mensen over relaties en seksualiteit te praten, of deel te nemen aan groepstrainingen.

Iemand ontmoeten, en dan ?

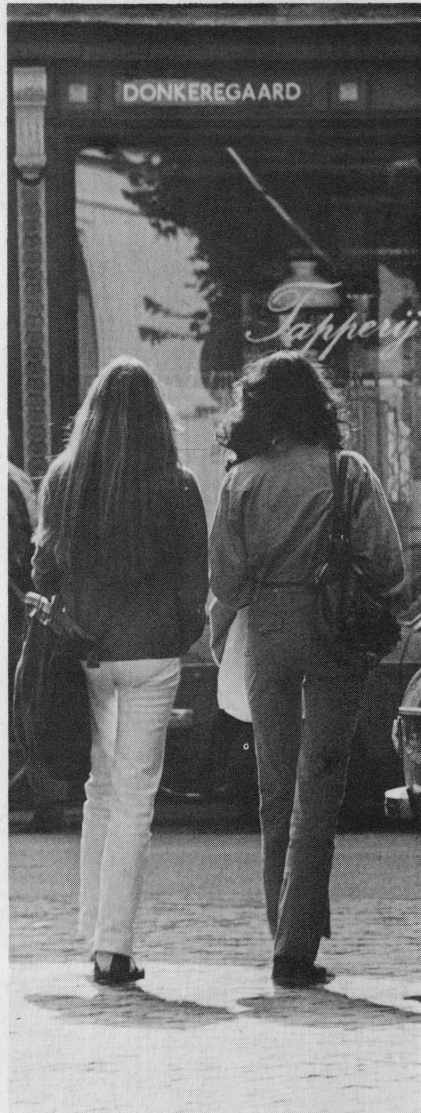
Terwijl je op de middelbare school zit begint de paarvorming al. Hier in Utrecht zet zich dat voort.
Ook kun je in aanraking komen met andere dan heteroseksuele paarvorming: homoseksuele relaties - al dan niet permanent -, wisselende heteroseksuele relaties, meer dan één relatie tegelijk, grotere samenlevingsverbanden zoals groepen en kommunes. Heteroseksuele paarvorming is echter nog altijd de maatschappelijke norm, en dat betekent dat alles wat je daarbuiten wilt meer energie kost, alleen al omdat je niet doet wat 'men' vindt dat je moet doen.

Relaties

Hoe vindt je iemand?
Uit wat ik zei over het opbouwen van een eigen sociale kring is wel duidelijk geworden dat ik niet zo'n onderscheid maak tussen het maken van vrienden en vriendinnen en het vinden van een vaste partner.

Je mogelijke vaste partner vind je bijna altijd via je vriendinnen en vrienden. Je ontmoet elkaar; je gaat uit, of je praat of je vrijt (o, wat klinkt dat simpel). Maar uit welke motieven kies je iemand als vaste partner? Niet iedereen met wie je uitgaat of praat of vrijt is geschikt voor jou. Waarom net die ene? Omdat je eraan toe bent? Omdat het vrijen lekker was? Omdat je jezelf een slet vindt als je niet een vaste relatie begint met iemand met wie je hebt gevrijd? Of omdat je alleen wilt vrijen in een vaste relatie? Om te bewijzen dat je heus wel een vaste vriend(in) kunt krijgen? Als tijdverdrijf? Tegen de eenzaamheid? Omdat de ander hetzelfde studeert en dat zo handig is? Of vanuit kamernood? Mensen die werkelijk eerlijk tegenover zichzelf en de ander willen staan zullen bereid zijn over dergelijke motieven na te denken. Ik vind ook dat je dat zou moeten doen; leer jezelf maar kennen, en je motieven om een relatie aan te gaan.
Liefde en verliefdheid zijn noemers waaronder heel veel valt, en het is de kunst om voor jezelf duidelijkheid te krijgen over hoe je zelf in elkaar zit en hoe jouw relatie met de ander in elkaar steekt.
Er schuilt nog altijd veel waars in het gezegde dat iemand pas rijp is voor een relatie als hij zeker weet dat hij het alleen kan redden.

Wanneer je eenmaal besloten hebt een vaste relatie aan te gaan gaat het meestal heel snel. Voor je het weet woon je samen. Daar zitten praktische voordelen aan zoals minder dagelijkse kosten aan kamerhuur en verwarming en eten, en emotionele voordelen die voortkomen uit het in de nabijheid verkeren van iemand bij wie je wilt zijn en met wie je veel wilt delen. Nadelen zijn er ook: wég vrijheid, en de mogelijkheid van afhankelijkheid van elkaar.
De praktijk wijst uit hoe vaak dat gebeurt: de ene partner wordt van de ander afhankelijk (financiële, of sociale afhankelijkheid, niet alleen kunnen zijn), en de band die je samen hebt is



niet meer vrijwillig maar onvrijwillig. Emotionele afhankelijkheid kan vrijwillig zijn, maar financiële en sociale afhankelijkheid maken de verhouding onvrijwillig. Van die onvrijwilligheid wordt bijna niemand gelukkig.

Onderhouden en verbreken

Dit gebeurt, gek genoeg, meestal vanuit ongeveer dezelfde motieven. Alleen is de som van allerlei faktoren die ik zal noemen die bij beide processen een rol spelen in het eerste geval positief en in het tweede geval negatief.
Kommunikatie wil ik als eerste faktor noemen. Een goede kommunikatie is heel belangrijk voor een goede relatie.
En goed kommuniceren is moeilijk. Hoe moeilijk is het niet om alles duidelijk tegen jezelf te zeggen, laat staan die dingen ook nog hardop tegen een ander te zeggen. In een volgend hoofdstuk gaan we dieper in op dat samen praten en geven we een aantal regels aan. Als eerste dus praten, praten. Praten over jezelf, de ander, je relatie tot andere mensen, studie, politiek, seks, en alles wat je maar belangrijk vindt.
Als tweede faktor noem ik een aantal banden die je samen vormt en die in de loop der tijd steviger worden. Ik denk aan financiële banden wanneer je je maandgeld bij elkaar legt, of samen dingen koopt zoals meubels of grammofoonplaten. Ik denk ook aan praktische banden zoals een goede werkverdeling in huis of het samen de verantwoordelijkheid delen voor (en de liefde genieten van) een kind, een hond of een kat. Heel belangrijk zijn vaak je sociaal-emotionele banden die gegroeid zijn door veel in elkaars nabijheid te verkeren, je affektie uit te wisselen, door je prettige seksuele relatie. Of je normen en waarden lopen gelijk op. Door langere tijd samen op te trekken loopt je ontwikkeling parallel, en heb je dezelfde vriendenkring gekregen. Elkaars familie gaat ook een rol spelen wanneer je een poosje bij elkaar bent. Ze hebben je relatie helemaal geaksepteerd, of juist niet en trotseer je ze samen.
Allemaal belangrijke banden die je met elkaar vormt, en die in de loop van de tijd kunnen groeien. Zo vergemakkelijken ze het voortbestaan van de relatie en bemoeilijken ze het uit elkaar gaan.
De aanwezigheid van alternatieven, of niet, blijkt een volgende faktor te zijn bij het onderhouden van of het verbreken van een relatie. Hoe vaak zie je niet dat iemand pas zijn verhouding durft te verbreken als hij/zij een ander heeft, of dat hem/haar pas bij een volgende verliefdheid de schellen van de ogen vallen over de oude verhouding.
Als mogelijk alternatief geldt ook de eigen zelfstandigheid te veroveren, wanneer je voelt dat de ander je teveel opeist, wanneer je het gevoel hebt niet jezelf te kunnen zijn. Je moet te lief zijn of te stoer zijn, en dat houd je niet vol.

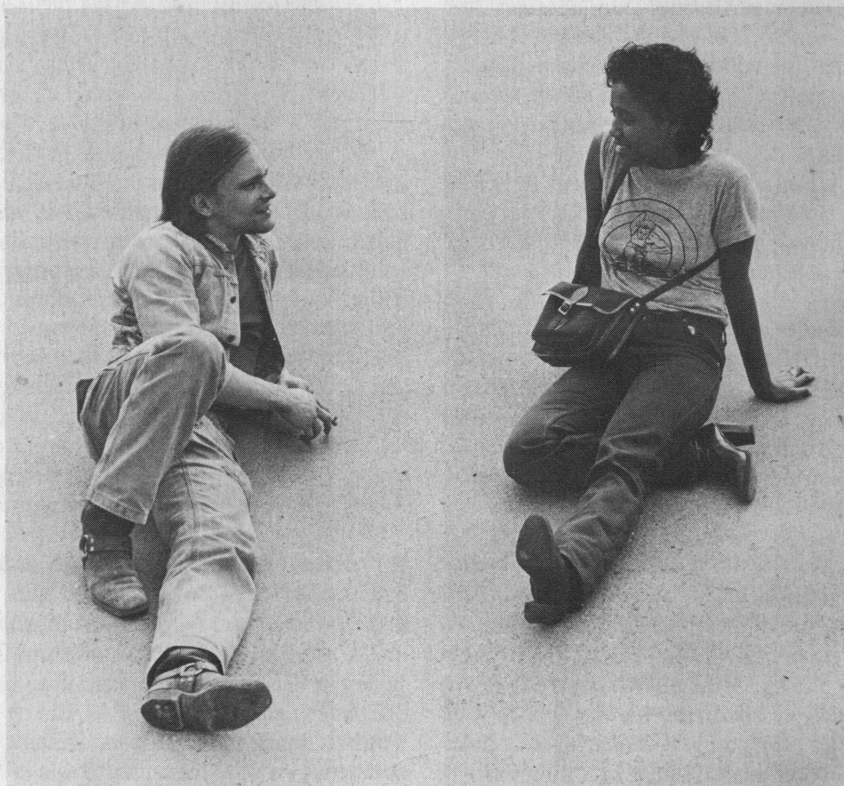
Het verbreken van een relatie brengt ook nog al eens de (vaak terechte) angst voor allerlei sankties mee, waardoor het volhouden van die relatie een stuk aantrekkelijker wordt.

Met sankties bedoel ik de verbazing of afkeuring van de omgeving. Ze zijn zo gewend jullie samen te ontmoeten, ze vinden jullie misschien net zo'n enig stel, en moeten jullie nou uit elkaar gaan? Ga dan maar eens aan een uitleg beginnen!
Financieel betekent het uit elkaar gaan meestal ook wel wat. En een van jullie moet weer een andere woonruimte gaan zoeken. De angst voor eenzaamheid is vaak ontzettend groot. En terecht ook wel; na een verbroken relatie moet je zelf weer opkrabbelen, uiteindelijk is het toch niet zo gelopen als je je voorstelde toen de relatie begon.
De verwevenheid met elkaar bestond niet voor niets, en met het verbreken van de relatie verbreek je vaak de rottige én de prettige banden die je had. Want het is wel heel ideaal wanneer je daarna meteen weer goede vrienden zou kunnen zijn. O.K., dat lukt sommige mensen, maar dat kost ook wel heel veel moeite en energie.
Het is niet altijd de ander, de band met elkaar of de pressie van andere mensen waaronder je bezwijkt wanneer ergens de gedachte bij je opkomt dat je misschien beter af zou zijn zonder de ander. Je eigen 'verplichtingsgevoel' tegenover de ander (hij zou er niet tegen kunnen!) (ik kan wel degelijk een langer durende relatie aan!) speelt je ook parten. Je eigen morele afkeuring tegenover het verbreken van relaties is belangrijk bij je omgang met je eigen relatie, en trouwens ook bij je houding tegenover de relaties van anderen.
De interne morele barrière heb je meegekregen in je opvoeding, denk nog maar eens aan onze op heteroseksuele paarvorming gerichte kultuur. En dat overwin je niet een twee drie.
Wanneer je een relatie aangaat, is de som van de genoemde faktoren positief. Je denkt er meestal niet op deze manier over na. Misschien noem je alles liefde wat je bindt.
Maar wanneer je eenmaal een vaste relatie samen hebt gaan deze faktoren wel een rol spelen. Dan blijkt het moeilijker om in een vaste relatie te stappen dan er weer uit.

'n Relatie om de relatie

Ik was 17 toen ik aankwam in Utrecht.
Achteraf denk ik: wat jong. Ik was eigenlijk helemaal niet voorbereid op wat er komen zou, op een kamer wonen en de studie. Maar het moeilijkste vond ik toch om met jongens om te gaan op een ontspannen manier.

In mijn eerste jaar had ik nogal wat vriendinnen gemaakt door mijn jaarclub. Ik dacht toch wel dat alles goed zat. Eigenlijk dacht ik niet zo na over mijn manier van relaties met mensen. Maar allengs ging ik me ongelukkig voelen. De ene na de andere vriendin kreeg een vriendje, en dan waren wij, de vriendinnen minder belangrijk. Want dat was zo'n mechanisme, dan werd alles en iedereen in de steek gelaten voor zo'n jongen.
Ik voelde me hopeloos, want ik werd door mijn vriendinnen verlaten en kon zelf geen vast vriendje krijgen. Uiteindelijk lukte dat toch. Iemand die net zo hard op zoek was als ik, met dezelfde motieven (denk ik nu, achteraf) zag wel wat in me.
In het begin voelde ik me wel veilig bij hem. Ik vond het ook leuk om voor hem te koken, om samen naar de film en naar de kroeg te gaan. Maar ik vond het vooral belangrijk dat ik nu ook iemand had, en dat anderen dat wisten. Ik kocht veiligheid. Toch ging de glans er gauw af. Ik voelde me beknot in mijn vrijheid, speciaal wanneer ik naar feesten ging. Dan ging hij ook mee, en had ik minder kansen om interessante mensen (lees: mannen) te ontmoeten.
Achteraf vind ik het heel gek dat ik dat zo gedaan heb: een vriendje aanhouden om het hebben van een vriendje, en niet omdat ik hem zo leuk vond, of interessant, of lief. Ja, de seks was wel leuk, maar ik kreeg hoe langer hoe minder zin. Ondertussen baalde ik, en werd ik sjagrijnig omdat ik vond dat hij tussen mij en andere mensen in stond. Praten met hem daarover deed ik niet, want ik was toch te bang dat ik hem kwijt zou raken. Dan moest ik overal weer alleen op af.
Voor hem zat het waarschijnlijk net zo in elkaar.
Uiteindelijk was hij wel moedig genoeg om de knoop door te hakken en het uit te maken. Nou ja, moedig, hij had een ander ontmoet.
Maar langzaam kwam ik achter het mechanisme van deze relatie. Ik besloot een stuk eerlijker tegenover mezelf en anderen te zijn, wat trouwens jaren duurde voor ik het een beetje kon. Alles bij elkaar was het een rottige tijd, die lang naweeën heeft gehad.

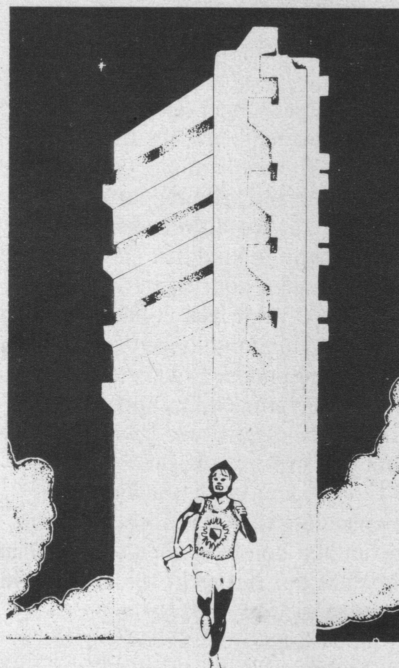


Samenwonen is nooit makkelijk

Samenwonen is nooit makkelijk, maar in een studentenflat moet je dit bovendien doen met acht of vijftien mensen die elkaar doorgaans niet uitgekozen hebben. Er zijn dan ook talloze manieren waarop de studenten hier hun tijd doorbrengen. Deze variëren van langs-elkaar-leven via met-elkaar-leven tot door-elkaar-heen-leven. Aan de hand van het onderstaande, persoonlijke relaas van een student die vijf jaar I.B. Bakkerlaan heeft overleefd, kan je je misschien enigszins een beeld vormen van hoe het er kan toegaan.

Tegen de tijd dat ik met een haast griezelige perfectie wist te voorspellen hoe een verhaal van mijn hospita zou eindigen, kreeg ik bericht dat er een kamer op de Ina Boudier Bakkerlaan voor mij beschikbaar was. Ruim een jaar had ik hiervoor op de wachtlijst van de S.S.H. gestaan.

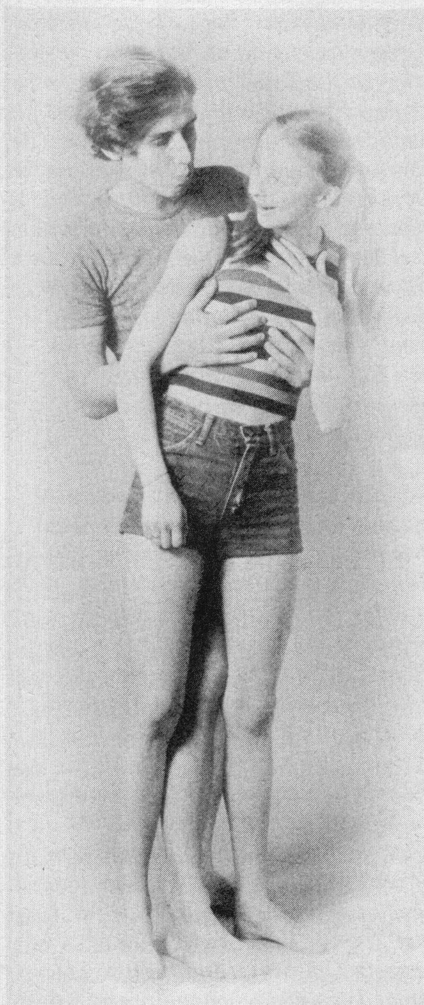
Nu, na vijf jaar, woon ik nòg in wat wel 'studentenghetto' heet.
Ik herinner mij nog het kennismakingsgesprek met iemand die etageoudste werd genoemd. Hij vertelde over de gang van zaken op de etage. Vijftien mensen moesten er één keuken (tevens zitkamer), twee badkamers, twee W.C.'s en één telefoon delen. Ook de krant werd, soms letterlijk, gedeeld.
Natuurlijk waren er enkele regels waaraan je je moest houden om de etage leefbaar te houden: korveebeurten, telefoontikken noteren e.d. Bier werd centraal en dus goedkoper ingekocht. Borden en bestek waren van iedereen en regelmatig kookte iemand voor de hele etage. Na een vluchtige kennismaking met mijn toekomstige medebewoners verliet ik het studentenflatcomplex, hoopvol gestemd over mijn nieuw huisvesting: nooit meer alleen op mijn kamer en niet meer hoeven luisteren naar mijn hospita.
Schuchter en niet gewend aan de voortdurende aanwezigheid van anderen als ik indertijd was, voelde ik mij de eerste weken op de etage voortdurend bespied. Ik had de indruk dat iedereen erop lette wat, wanneer en hoe ik at, hoe laat ik opstond, een douche nam enz. Ik had het angstige vermoeden dat de anderen verregaande conclusies aangaande mijn persoon konden trekken op grond van het feit dat ik koffie dan wel thee bij mijn ontbijt dronk, traditioneel of macro-biotisch kookte, veel of weinig bezoek had, voornamelijk meisjes of jongens onder mijn vrienden telde. Ook was ik er stellig van overtuigd dat alle anderen een hechte gemeenschap vormden, waar ik als nieuwkomer voorlopig buiten stond. Gesprekken met medebewoners bleven aanvankelijk beperkt tot het uitwisselen van informatie over onze studies - wat studeer jij ook al weer?- en over het verblijf op 'het I.B.B.'.
Gaandeweg begon er verandering te komen. Ik bekeek mijzelf minder vaak door de ogen van de anderen en voelde mij niet langer bespied.



In plaats van dingen voor mijn etagegenoten te verbergen vertelde ik juist over mijzelf. Dit leidde ertoe dat de anderen mij beter leerden kennen en mij niet meer als nieuwkomer behandelden. Ook bleek al spoedig dat de bewoners niet zo'n hechte groep vormden als ik eerst gedacht had. Weliswaar aten we soms gezamenlijk of deden spelletjes, maar het waren steeds dezelfde mensen die hieraan niet meededen. Zij aten alleen, waren uithuizig of juist veel alleen op hun kamer. Anderen vormden duidelijk klieken: groepjes van twee, drie of vier studenten die onderling veel met elkaar optrokken, maar de overigen links lieten liggen of zelfs enigszins vijandig bejegenden.
Later kwamen twee stellen op de etage te wonen. De jongen en het meisje van het ene stel vormden geen gesloten eenheid, behalve als ze in de keuken temidden van anderen elkaar ineens uitgebreid begonnen te zoenen, hetgeen bij de omzittenden de nodige wrevel opwekte. De twee van het andere stel, die elkaar via de etage hadden gevonden, hielden daarentegen haastig op met elkaar te omarmen als er eens iemand plots de keuken binnenkwam. Wel gingen ze minder met anderen om en aten ze gewoonlijk met z'n tweeën.
Opvallend was dat bewoners bij elkaar op bezoek in de kamer op een veel directere en serieuze wijze met elkaar omgingen dan in de keuken, waar humor en spitsvondigheden troef waren en altijd dezelfde personen met dezelfde gesprekspartners over dezelfde onderwerpen van gedachten wisselden.

Iets heel aparts waren de zogenaamde etagevergaderingen, die zo eens in de drie maanden werden gehouden. Op de agenda voor deze bijeenkomst stonden punten als het financieel overzicht van de etagepot en de 'bierdienst', de aanschaf van huishoudelijke artikelen en altijd ook het functioneren van het schoonmaaksysteem, dat nooit leek te deugen. Meestal immers bood de keuken de trieste aanblik van op het aanrecht opgestapelde borden en traag boven de uitpuilende vuilniszak kringelende vliegjes. Wel hingen overal briefjes met 'ruim je rotzooi op'. Tijdens nagenoeg elke vergadering nu stelde iemand een nieuw schoonmaaksysteem voor, werden nieuwe mensen gekozen om toezicht hierop te houden en werd voor de zoveelste keer afgesproken dat ieder zich voortaan beter van zijn taak zou kwijten. Zeer verhitte discussies konden over dit onderwerp oplaaien, waarbij de klieken zich duidelijk aftekenden.
Pas later kwam ik tot het inzicht dat via het schoonmaaksysteem werd uitgevochten wat in de onderlinge relaties vaak onuitgesproken bleef: irritaties en frustraties. In de dagelijkse omgang gingen immers de bewoners conflicten uit de weg door elkaar simpelweg te mijden, maar tijdens een etagevergadering kon men elkaar niet meer ontlopen.
Ondanks alles zijn in de loop der jaren mijn relaties met een aantal medebewoners verdiept en zijn hechte vriendschappen ontstaan. Wat ik daarbij vooral geleerd heb is dat je vooral zelf het initiatief moet nemen, wil je niet blijven steken in de studentikoze oppervlakkigheid.

Mijn kind is niet



Als ouder van volwassen en bijna volwassen kinderen vind ik het zelf erg moeilijk om niet te drammen, niet te herhalen, niet met klem iets aan te raden waarvan ik uit eigen ervaring weet dat het vruchten af zal werpen. Natuurlijk wil ik verhinderen dat het kind het moeilijk zal krijgen met de dingen waar ik zelf nog steeds last van heb. Maar zouden mijn kinderen niet met de radio aan kunnen werken omdat ik het niet kan? Als gevolg van mijn drammen kan mijn kind dan twee dingen doen: ofwel het probeert het mij naar de zin te maken, en is niet vrij om een eigen beslissing te nemen; ofwel het verzet zich tegen mij, en is dan ook onvrij, doet namelijk het omgekeerde van wat de ouder aanbeveelt. Het rookt niet omdat het wil roken, maar omdat de ouder het verbiedt. Het kiest niet zelf, maar uit verzet. Overigens, iemand die ergens nog niet voor open staat of ergens niet in geïnteresseerd is, doet het toch niet, al dram je er nog zo over.

Maar wat het kind ook doet of laat, het is beïnvloed. Wat ouders zeggen, al is het grote nonsens, het kind zal er altijd een grond van waarheid in vermoeden, ook al is het volwassen, misschien omdat het vroeger immers zo lang afhankelijk van hun goedkeuring is geweest. Neem bijvoorbeeld een kind dat de behoefte heeft uit te proberen hoe het is om in het rond te vrijen en veel te drinken. Ieder mens kiest een eigen manier om te leren waartoe bepaalde ervaringen in het leven leiden, ieder mens zou de vrijheid moeten hebben om een eigen weg te willen gaan, en in dit geval bewust de beschadigingen op te lopen die zijn of haar keuze misschien ten gevolge heeft, ook al is het een keuze die fundamenteel verschilt van de mijne. Ik weet ook wel dat niemand leert van andervrouws ervaringen, en dat duwen averechts werkt. Mag mijn kind dan niet leren door eigen pijn, door eigen falen en in eigen tempo? Hoe haal ik het in mijn hoofd dat mijn kind dingen zou moeten doen op mijn manier? We leren alleen van eigen ervaringen, dus moet ik mijn kinderen die eigen ervaringen ook gunnen. Ik heb ze lang genoeg bij me gehad om er op te kunnen vertrouwen dat ze sterk genoeg geworden zijn om hun kop te kunnen stoten. Daar hebben ze ook het recht toe. Bovendien krijgen ze als ze fouten maken niet de indruk dat ze altijd onfeilbaar moeten zijn. Ik wil mijn hulp natuurlijk wel geven als er prijs op wordt gesteld, maar ik zou me daarbij moeten beperken tot het bespreken van wat mijn kind wil.

Hoeveel last heb ik zelf niet altijd nog van mijn eigen moeder's goede bedoelingen wanneer ze vanuit haar eigen normbesef denkt te weten wat goed voor mij is, en daardoor absoluut niet hoort wat ik zeg, blind is voor de dingen waar ik vreugde en voldoening uit put, doof is voor mijn werk waar ik mijn eigenwaarde aan ontleen. Ik wil zo niet zijn, ik wil zo niet worden. Dus is de enige manier om met mijn kinderen te praten, hen te vertellen over mijn eigen ervaringen en inzichten, en hen vanuit mijn eigen gevoel duidelijk te maken waar ik persoonlijk onder geleden heb, en waarom.

Ik blijf niet verantwoordelijk voor het leven van mijn kind, en daarin ligt de moeilijkheid, want waar precies ligt de grens tussen totale afhankelijkheid en totale onafhankelijkheid? Zolang ik leef zal ik mijn kind het gevoel willen geven dat 'thuis is waar je altijd welkom bent', en dat gevoel wordt ook door het kind op prijs gesteld. Maar al blijft de afhankelijkheid niet duren, mijn betrókkenheid bij het geluk en welzijn van mijn kind blijft levenslang bestaan (en niet 20 jaar zoals ik vroeger dacht). Mijn geluk is afhankelijk van het hunne en daarom wil ik natuurlijk alsmaar dat ze gelukkig zijn. Ik indentificeer mij met haar/zijn pijn, en als het mijn kind slecht gaat huil ik- en het kind vaak niet eens. Van het kind uit is er, zo al, een heel andere betrokkenheid. Toch maak ik het mijn kind met mijn betrokkenheid vaak moeilijk. De pijn van mijn kinderen is mijn pijn, maar hun leven behoort mij niet toe. Ik heb hun het leven geschonken om mijn eigen behoefte aan een kind te vervullen, maar mijn kind heeft daar geen stem in gehad. Het bestaat omdat ik het wilde, maar het is er voor zichzelf. Ik mag hen mijn liefde geven, maar ik mag hen mijn gedachten niet opdringen want denken doen ze zelf. Ik mag hun leven niet bezitten en ik mag ook alleen plezier aan mijn kinderen hebben als ze zichzelf zijn.
De relatie tussen ouders en kinderen is in wezen gebaseerd op ongelijkheid. Hoewel ouders een kind niet anders dan als kind kunnen blijven zien, moeten ze toch een proces doormaken waarin de volwassenheid van het kind wordt geaccepteerd.



mijn kind



Dat is een moeilijke omschakeling voor beide betrokkenen.
Het kind heeft als het ouder wordt nl. vaak de behoefte om te laten merken hoe volwassen het al is, en het komt dan op ouders vertederend over wanneer ze bijvoorbeeld zien met hoeveel overtuiging een 18-jarige grandioze levensfilosofieën verkondigt.
Maar door vertederd te reageren krijgt het kind juist de boodschap dat het niet serieus genomen wordt.
Ook voor het kind wordt het lastig omdat het de ouder niet alleen meer als altijd-klaarstaande steun ervaart, maar die tevens moet zien als iemand met beperkingen, iemand met een eigen leven en recht op eigen tijd en ruimte.
Hoe laat je elkaar nu los? Door de grootst mogelijk acceptatie van elkaar.
Als ouder is het gemakkelijk om van je kind te houden als het aan jouw verwachtingen voldoet, dus als het examens haalt, vriendelijk is, met aardige mensen omgaat, regelmatig opbelt, af en toe komt, etc. Maar ook van het kind houden als het niet werkt, onhebbelijk is, het verkeerde soort vriendinnetjes of vriendjes mee naar huis brengt, of examens niet haalt, betekent dat de ouder het kind accepteert zoals het is: het mag zichzelf zijn, het mag zelf kiezen wat het met haar/zijn leven wenst te doen. Want dat leven is immers niet (meer) van mij. Daarom probeer ik als ouder hoewel het heel moeilijk is- om niet in verwijten te vervallen, het kind geen verwachtingen op te dringen, en goedkeuring niet alleen te koppelen aan prestaties. Aan acceptatie mag geen conditie vastzitten. En iedere ervaring is een leerervaring, ook het zakken voor een examen is er een.
Bovendien zou een kind -als het daar behoefte aan heeft- ook moeten kunnen leren wat er gebeurt als het eens een keer niet hard werkt. Als je merkt dat je voor een of ander tentamen of examen niet hard genoeg hebt gewerkt en het resultaat is dat je het net niet, of niet, of net wel, of goed gehaald hebt, leer je iets over je capaciteiten. Stel dat je heel hard werkt en na krankzinnige inspanning, vol slapeloze nachten en psychische spanningen een 9 krijgt, dan zou het best eens kunnen dat je een 7 of een 6 zou hebben gehaald als je het wat rustiger aan zou hebben gedaan. Door met je eigen mogelijkheden te oefenen ontdek je hoe je rustig met jezelf kunt omgaan, leer je beter wat je kan.

Vaak ook is een deel van de identiteit van de ouder gelegen in het feit dat hun kinderen al dan niet 'geslaagd' zijn. Maar noch ouders, noch kinderen zouden moeten worden beoordeeld naar elkaars prestaties of wan-prestaties! Een student wordt niet beter of belangrijker als zijn/haar moeder hoogleraar is, noch hoeven ouders zich te schamen als hun kind er vreemd of slonzig gekleed bij loopt.
Uiteraard is het een natuurlijke zaak dat ouders trots zijn op hun kinderen, of beter, blij dat het hen goed gaat, maar van die trots gaat meestal wel impliciet pressie uit.
Ik zou het gelukkigst zijn met een kind dat van zichzelf heeft leren houden en blijft groeien, omdat je vanuit zelfkennis pas relaties naar anderen kunt leggen, en in staat bent de verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen.

Een voordeel van zo'n losmakings-proces is dat je als ouder ook best eens bij je kind terecht zou kunnen voor steun en hulp.
Als je het kind altijd beschermd hebt tegen pijn en ellende, ben je geneigd het daar ook als het volwassen is niet mee te belasten, en dat geeft het kind dan weer de indruk niet als volwaardig mens gezien te worden. Ik heb het zelf nooit voor mijn kinderen verborgen als er ruzie was, om te verhinderen dat ze de indruk kregen dat alleen een moeiteloze verhouding een goede verhouding is.
Ook mijn verdriet kan ik met mijn kinderen bespreken, omdat ze op deze manier een inzicht krijgen in de worstelingen van hun ouders. Tegelijkertijd krijgen ze de boodschap dat ouders niet volmaakt zijn, zodat ze leren houden van mensen met beperkingen.

Praten

1. Waarom is praten belangrijk ?

De manier waarop mensen met elkaar praten zegt veel over de kwaliteit van hun relatie.
Er zullen ongetwijfeld voorbeelden bekend zijn van relaties waarbij de partners door het uitwisselen van intense blikken, subtiele aanrakingen en een scala van oergeluiden de meest ingewikkelde boodschappen aan elkaar kunnen doorgeven, zonder dat er misverstanden van betekenis ontstaan. Maar voor de meeste van ons is, naast die nonverbale mogelijkheden, de taal onmisbaar als communicatie-instrument. Door met elkaar te praten is het mogelijk om intensief kontakt te hebben, d.w.z. je kunt aan de ander laten zien wat zich in je diepste binnenste afspeelt en ook te zien krijgen wat de ander denkt en voelt.
Gesprekken die goed lopen geven een relatie de mogelijkheid om bij te sturen, problemen op te lossen, nieuwe dingen uit te proberen, kortom: in beweging te blijven.
Maar een bepaalde manier van praten, kan er toe bijdragen dat twee mensen juist verborgen houden wat er werkelijk bij hen leeft. Ze verkeren dan op een konstante afstand van elkaar, zonder dat ze zich los kunnen (durven) maken. Problemen blijven hangen, er is altijd wel spanning en de relatie (vaak ook de partners of één van de partners) staat stil in zijn ontwikkeling. Vooral als het laatste meer of minder het geval is, kan het zinvol zijn eens te reflekteren over hoe je nou eigenlijk samen praat.
Vanuit mijn ervaring (als studentenpsycholoog) met stellen die zich aanmelden met relatieproblemen, maar ook vanuit wat ikzelf in mijn eigen relaties heb meegemaakt (en meemaak), heb ik geprobeerd een aantal veel voorkomende kommunikatiestoornissen bij het praten onder elkaar te zetten, daarbij telkens een alternatieve manier van praten aangevend.
De voorbeelden die genoemd worden zijn - gezien het kader van dit boekje - toegespitst op (al dan niet vaste) tweerelaties, maar kunnen meestal zonder meer naar ieder persoonlijk gesprek worden vertaald.



Praten

2. Wat kan er fout lopen ?

Als het niet lukt om belangrijke dingen goed met elkaar uit te praten, kan dat verschillende oorzaken hebben. Misschien komt datgene waar het in feite om gaat niet op tafel of wordt het niet gehoord. Het is ook mogelijk dat er iets niet klopt in de manier waarop er wordt gepraat.

2.1 **Niet praten**

Vaak is het moeilijk om bepaalde wensen, gedachten, irritaties waar je mee zit tegen je partner te vertellen. Bijvoorbeeld omdat je je ervoor schaamt en bang bent dat de ander je minder aardig zal vinden als hij het te weten komt. Of omdat je denkt dat de ander boos of verdrietig zal reageren en je niet goed weet hoe je daarmee om moet gaan.

Je kunt dan gemakkelijk de neiging krijgen om het onderwerp (of je partner) te vermijden of om het allemaal maar te vergeten ("Het lost zich op den duur toch vanzelf wel op"). Deze strategie heeft meestal een averechts effekt. Want problemen die je niet uitspreekt hebben de eigenaardige neiging om groter te worden, in plaats van kleiner. De mogelijkheid om er afstand van te nemen, ze eens wat anders te bekijken, ontbreekt. En het is niet eenvoudig ze zondermeer uit je hoofd te zetten (je kunt niet tegen jezelf zeggen "Ik denk niet aan .....", zonder dat je aan ..... denkt). Bovendien kun je op deze manier nooit afchecken of je partner er wel zo'n moeite mee heeft als je denkt, èn, als het inderdaad zo zou zijn, leer je nooit hoe je daarmee om kan gaan.

Meestal gaat het in dit soort gevallen om zaken die met de relatie zelf te maken hebben: Twijfels ("Hou ik nog wel van hem", "Ik weet niet meer wat houden-van is"); problemen rond sexualiteit ("Ik wil het eigenlijk vaker, minder, anders"); de ruimte die je voor jezelf wil ("Ik wil vaker alleen zijn", "Ik wil meer samen doen"); relaties met derden of vierden ("Ik heb met A. gevreëen", "Ik zou best met F. willen vrijen"); kritiek ("Ik baal als je dit of dat doet"); dingen die taboe zijn (bepaalde angsten, gewoontes, fantasiën).

Waarom is het voor de een moeilijker dan voor de ander om over deze dingen te praten?

Vaak heeft het met je voorgeschiedenis te maken. Misschien was praten over sexualiteit of over gevoelens thuis taboe (je werd er op "gepakt"). Misschien heb je vervelende ervaringen met ruzies, zodat je die koste wat kost wilt vermijden. Het kan ook zijn dat je de neiging hebt om alles waar je mee zit (= jezelf) maar onzin of slap te vinden. Of je hebt gewoonweg een hekel aan "moeilijk gepraat" (d.w.z. je hebt moeite met alles wat niet direkt duidelijk en exact is).

Een andere weg is: Je bewust worden van wat je vermijdt, waarom je dat doet en hoe ("Ik heb geen tijd; ik ben nu te moe; nu is het veel te gezellig om zoiets vervelends te bepraten"). En bedenk eens wat je zelf vindt van een vriend die meestal openlijk zegt wat hem dwarszit. Konklusie: Over het algemeen levert het verzwijgen van belangrijke irritaties, wensen e.d. uiteindelijk meer na- dan voordelen op. Weliswaar vermijd je - tijdelijk - een misschien pijnlijke konfrontatie, maar dat waar je mee zit groeit gemakkelijk uit; de spanning loopt dan op en praten wordt hoe langer hoe moeilijker.



2.2 **Niet luisteren**

Ook als belangrijke dingen wel degelijk worden gezegd is het mogelijk dat ze niet overkomen. De ander "hoort" ze eenvoudig niet. Je kan ook zeggen: hij laat ze (liever) niet tot zich doordringen. Bijvoorbeeld omdat ze niet zo leuk zijn om te horen, of zelfs erg bedreigend misschien.

(a) "Ik vindt het tegenwoordig zo saai, als we bij elkaar zijn".
(b) "Heb je niks te doen?"
(a) "Het is zo gek, als ik bij jou ben verveel ik me altijd".
(b) "Ik zal een kopje thee zetten".

Vermeden wordt om te praten over dat wat eigenlijk speelt. Ook hier betekent dat waarschijnlijk op den duur eerder meer dan minder spanning. Mèt het risiko dat bijsturen - wat eerst nog mogelijk was misschien - tenslotte weinig effekt meer heeft.

Een ander voorbeeld van niet-luisteren: de luisteraar reageert helemaal vanuit zijn eigen referentiekader. Hij hoort alleen dat wat past in wat hijzelf al over het betreffende onderwerp dacht. Daardoor mist hij voortdurend wat de ander eigenlijk wil zeggen.

(a) "Ik baal van mijn studie".
(b) "Het is ook eigenlijk geen wetenschap, wat jij doet".
(a) "Ik zou eigenlijk veel meer zélf mijn literatuur willen kiezen".
(b) "Al die boeken in jouw vak zijn zo vaag".

Uiteraard zal dit na een tijdje gegarandeerd een flinke dosis irritatie bij (a) opleveren.

Overigens is goed naar iemand luisteren, dat wil zeggen proberen om te begrijpen wat en waarom hij iets zegt, zonder steeds je eigen visie in te pluggen, voor de meeste mensen razend moeilijk.



Probeer als experiment eens, als je partner over iets praat dat belangrijk voor hem is, om de zoveel tijd tegen hem te zeggen wat je denkt dat hij precies bedoeld. Grote kans dat je er nogal eens naast blijkt te zitten. Maar doordat je nu jezelf steeds kunt korrigeren, blijf je de ander op de voet volgen, wat verrassende nieuwe informatie kan opleveren. Draai daarna de rollen om. Als het gesprek goed op gang komt, zul je merken dat iemand die naar je luistert je stimuleert om zo duidelijk mogelijk te zijn. Dat heeft niet zelden tot gevolg dat je ook zelf verder komt en meer helderheid krijgt over datgene wat je bezighoudt.

Anders gezegd: vooral als je met een probleem zit waar je niet uitkomt kan het erg handig zijn als je er met iemand over kunt praten die in staat is en zin heeft om een tijdlang naar jou te luisteren.

2.3 **Indirekt praten**

Met indirekt praten bedoel ik: dat wat je eigenlijk wil zeggen zó verpakken dat je niet het risiko loopt dat de ander schrikt of je afwijst. Je kan als het ware altijd nog terug, als het kritiek wordt ("Nee hoor, dat bedoelde ik niet").

Misschien dat een dergelijke, voorzichtige manier van praten bij een beginkontakt bepaalde voordelen heeft. Maar een tragische afloop ligt minstens evenzeer voor de hand. Bv. jij wil iets met iemand, die dat wel ziet zitten, maar denkt dat jij niet wil, doordat je zo onduidelijk blijft.

(a)	*Zou jij met iemand naar bed gaan die je nog niet goed kent?*
(b)	*Dat ligt eraan. Waarom vraag je dat?*
(a)	*Nou, zomaar.*
(b)	*Oh ...... en jij?*
(a)	*Eh ...... ik weet het niet, misschien.*
(b)	*...... Het is al laat.*
(a)	*Ja.*
(b)	*Ik denk dat ik maar eens opstap.*
(a)	*Oh.....*

Als je erg goed luistert is het natuurlijk mogelijk om onduidelijke signalen te "vertalen" ("wat wil hij nou eigenlijk zeggen?") Maar vermoeiend is dat wel. En gevaarlijk, want je eigen fantasie kan hierbij een grotere rol spelen dan je denkt. Vandaar dat het zijn voordelen heeft om, als je denkt dat iemand iets anders bedoelt dan hij zegt, dit te melden zodat hij het eventueel kan korrigeren. ("Bedoel je dat je de pest aan mij hebt?")
Een andere mogelijke reaktie: "Zeg nou in godsnaam eens precies wat je bedoelt!"

2.4 Niet-effektief praten

Je kunt wel langdurig en intensief met elkaar praten en ook het idee hebben dat alles gezegd wordt, terwijl het gesprek toch telkens vastloopt in irritaties en misverstanden.
Het is mogelijk dat je dan veronachtzaamt wat er tijdens het gesprek zelf gebeurt.

Iedere opmerking die je tegen iemand maakt, brengt (behalve dat hij bepaalde informatie bevat) ook een emotionele reaktie bij de ander teweeg. Die reakties zou je, bij wijze van spreken, kunnen aankruisen op een schaal die loopt van zeer prettig, via neutraal, naar zeer onaangenaam.

Bv. als de luisteraar zich na de opmerking erg op z'n gemak gesteld voelt, zal hij open en terzake reageren; maar voelt hij zich aangevallen dan zal hij op de eerste plaats de neiging voelen zich te verdedigen, boos te worden o.i.d.. Als degene die de opmerking maakte dit niet begrijpt en gewoon doorpraat, kan er wrijving ontstaan in het gesprek. Want ook hij reageert weer met een bepaalde emotie op het antwoord. En als daar enige irritatie in zit, dan kan gemakkelijk bij de luisteraar nog meer irritatie worden opgewekt. Enzovoort. Als niet duidelijk wordt wat er ondergronds speelt, kan het gesprek zeer vervelend worden.
Overigens zullen dit soort doodlopende gesprekken gemakkelijk ontstaan als een van beiden zich erg onzeker voelt of is gaan voelen (= erg veel zelfkritiek heeft) en gespitst is op alles wat op kritiek of verwijten lijkt. Of wanneer hij sterk geneigd is om alle problemen bij de ander te zoeken (wat ook vaak met onzekerheid samenhangt). Ook beiden kunnen natuurlijk met iets dergelijks te kampen hebben.

Er is (behalve weglopen of erop slaan) één manier om er uit te komen: het gesprek onderbreken en zeggen hoe je je op dat moment voelt (wat je emotionele reaktie is op wat de ander zegt). En dit vervolgens consequent vol te houden.



Je krijgt op die manier een zeer intensief in het "hier en nu" verlopend gesprek, waarbij de partners elkaar van moment tot moment op de hoogte houden van hoe ze zich voelen, óók tijdens die pogingen tot verduidelijking. Totdat opgehelderd is wat er foutliep.

(a)	*Ik voel me in het nauw gedreven door wat je zegt.*
(b)	*Maar ik probeer je alleen maar te helpen; ik sta stomverbaasd.*
(a)	*Nou, juist dat helpen .....*
(b)	*Maar (verward) wat moet ik dan doen?.....*

Om een dergelijk korrigerend gesprek te voeren moet je op de eerste plaats goed naar jezelf luisteren. En dat valt dikwijls niet mee in de hitte van de strijd.

Er zijn een aantal manieren om te praten die - bijna gegarandeerd - een verdedigende reaktie van de ander opleveren. Veel misverstanden kunnen voorkomen worden door deze in ieder geval te vermijden. Om dat te vergemakkelijken, volgen hier wat voorbeelden.

Diskussiëren over gevoelens
Met elkaar diskussiëren over gevoelens, als waren het objektieve gegevens, waarvan je kunt zeggen: "Zo is het, en niet anders (dus ik heb gelijk)".

(a)	*Ik voel me beroerd, ik ben gezakt.*
(b)	*Wat een onzin, dat tentamen kun je gemakkelijk overdoen; 't Is trouwens helemaal niet zo'n belangrijk tentamen.*
(a)	*Dat is het wel, en wanneer moet ik het dan doen?*
(b)	*Je hebt toch tijd zat.*
	enz.

Zo'n gesprek loopt dikwijls uit op een welles-nietes diskussie, die pas stopt als een van de gesprekspartners het van uitputting opgeeft. Waar het om ging kwam niet ter sprake: (a) wilde wat begrip voor zijn teleurstelling en voelt zich "gepakt" door de reaktie van (b); (b) kan er niet tegen als iemand zich in zijn nabijheid rotvoelt.

Adviseren

(a)	*Ik zie er tegen op om naar huis te gaan.*
(b)	*Dan ga je niet.*
(a)	*Maar dan hangen ze zo weer aan de telefoon.*
(b)	*Dan zeg je dat je het druk had.*
(a)	*Ja, maar.....*
	enz.

In het geven van ongevraagd advies (en dat is hier het geval), zit altijd iets van de boodschap "Jij bent niet in staat dit probleem op te lossen, dus doe ik het wel voor je". De ander zal op die boodschap al snel geneigd zijn te reageren met verzet en een verwerping van het advies (ja, maar), zodat van een gesprek niet veel meer terecht komt.

Mogelijk alternatief:

(a)	*Ik zie er tegen op om naar huis te gaan.*
(b)	*Hoezo?"*
(a)	*Dan beginnen ze vast weer te zeuren over mijn broer en daar kan ik helemaal niet tegen.*
(b)	*Vind je dat zo vervelend?*
(a)	*Ik vind dat mijn broer het best goed doet, eigenlijk. Misschien moet ik dat eens zeggen.*
	enz.

Het meest funeste advies dat je je partner kunt geven, is: "Jij moet maar eens wat zelfstandiger worden, dat is goed voor je". De ander kan dan in feite geen kant meer uit (behalve zeer boos worden). Ook als hij "zelfstandiger" wordt, doet hij nog wat de ander wil.

"Diagnosticeren"

(a)	*Ik wordt ontzettend zenuwachtig van dat tentamen.*
(b)	*Jij hebt gewoon te weinig zelfvertrouwen, je lijkt wat dat betreft precies op je vader.*
(a)	*Och, vlieg op!*

Als je iemand "diagnosticeert", probeer je hem vast te leggen in jouw definitie van het probleem. Het wordt er niet gemakkelijker op om te veranderen "als je nu eenmaal zo bent". De ander zal zich daar dan ook tegen gaan verzetten (als hij zichzelf tenminste nog niet murw gediagnosticeerd heeft). En daar zal dan de rest van het gesprek over gaan (meestal weer: zonder dat dat gezegd wordt).

Gedachtenlezen
Een veel voorkomende gewoonte, die de bron kan zijn van een eindeloze serie communikatiestoornissen.
Konkreet betekent het dat je er van uitgaat: dat je weet wat de ander denkt en voelt, zonder dat hij er iets over verteld heeft, of dat de ander weet wat jij denkt en voelt, zodat je het niet hoeft te vertellen.

Meestal zijn zulke ideëen gebaseerd op een uiterst dubieuze filosofie als "twee mensen die van elkaar houden voelen elkaar aan (anders houden ze niet van elkaar)" of "hoe je je voelt is altijd aan je te zien".
Gedachtenlezen blijkt zeker in de praktijk jammer genoeg voorbehouden te zijn aan helderzienden. Toegepast in de gewone relatie zijn de gevolgen bijna altijd verzet ("hoe kom je erbij, zo ligt dat helemaal niet voor mij") of verwijten achteraf ("waarom heb je niet begrepen dat ik dat bedoelde?").

Over het algemeen is het dan ook raadzamer om, als je denkt dat iemand zich zus of zo voelt, even aan hem te vragen of het klopt. (En je idee eventueel te korrigeren. Want als je blijft bij: "ik weet beter dan jij wat je voelt", kun je wel stoppen met praten). Verder kun je ook zelf niet duidelijk genoeg zijn over wat je denkt en voelt.

Beschuldigen
Dit is: De oorzaak van je eigen onaangename gevoelens bij de ander te leggen; "ik voel me rot omdat jij dit of dat doet".
Een dergelijke beschuldiging roept in negen van de tien gevallen een verdedigende, boze of zelfverontschuldigende reaktie op en blokkeert zo een zinnig verder gesprek.

(a)	*Doordat jij altijd zo'n puinhoop van de kamer maakt kan ik niet studeren; je weet dat ik niet tegen rommel kan, waarom doe je het dan!*
(b)	*Het is helemaal geen rommel.*
(a)	*Oh ja, en wat is dat dan?*
(b)	*Een pyamabroek. Die leg ik neer waar ik wil.*

Je komt meestal verder als je (in "ik"- in plaats van "jij"-termen) alleen aangeeft hoe het voor jou zelf ligt. De ander krijgt dan de ruimte om zijn ideëen en gevoelens over het onderwerp te verduidelijken. Het is dan bijvoorbeeld mogelijk dat je ontdekt dat hij er niet op uit was om jou te pesten (zoals je misschien dacht) maar dat er andere verklaringen zijn voor zijn gedrag. Je kunt op deze manier in ieder geval gemakkelijker tot een kompromis of afspraak komen.

Alternatief:	
(a)	*Ik heb er moeite mee als het zo'n rommel in de kamer is.*
(b)	*Ik heb er geen last van. Ik vind wat rommel wel gezellig.*
(a)	*Als we nou 's bepaalde plaatsen afspreken waar 't wel en plaatsen waar 't niet rommelig mag zijn.*
(b)	*Welke dan bijvoorbeeld?*

Vechten
Als je het niet met elkaar eens bent over iets, kun je gaan vechten, uitgaand van het principe 'de sterkste wint'.
Degene die de meeste macht heeft (lichamelijk, psychologisch, financieel) 'wint' dan. Maar die winst is in een relatie meestal uiterst betrekkelijk. Want de 'verliezer' wordt - zeker als hij vaak verliest - zonder twijfel sjagrijnig, depressief of wraakzuchtig. Als hij de 'winnaar' kan saboteren, zal hij het zeker niet nalaten.
En wanneer de 2 partijen even sterk zijn, ontstaat er helemaal geen winnaar, alleen een pat-situatie.
Agressiviteit is bijna altijd een reaktie op gevoelens als machteloosheid, pijn, je in het nauw gedreven voelen. Als signaal, dat aangeeft dat er iets ernstigs aan de hand is, kan het zinnig zijn. Maar pas als een van beide partners het aandurft om zo'n basisgevoel te laten zien of eens te luisteren naar wat de ander echt dwarszit, kan een vicieuze cirkel van agressie, verdediging, tegenagressie enz. doorbroken worden.

De ander niet nemen zoals hij is
"Ik vind je pas aardig als je dit of dat verandert".
Dit kan een rol spelen bij alle voorbeelden van praat-stoornissen die hiervoor genoemd zijn.
Mogelijke reakties van de ander: Hij verzet zich of hij probeert zichzelf te veranderen omdat jij dat zo graag wil. In het eerste geval verdedigt hij zijn identiteit. In het tweede geval levert hij iets van zichzelf in (wat zich op den duur zeker zal wreken). Niet precies wat je bedoeld had waarschijnlijk. Wanneer je dergelijke veranderingsneigingen t.a.v. de ander bij jezelf bespeurt, kan het zinnig zijn om je eens af te vragen wat ze met jóu te maken hebben. M.a.w. waarom heb jíj het zo moeilijk met dat stuk van de ander. Misschien is dáár nog iets aan te veranderen.

3. Mannenpraat en vrouwenpraat

Ik heb in dit stukje voor het gemak in de interaktievoorbeelden daar waar ik kon kiezen de hij-vorm gebruikt. Maar overal kan 'hij' worden vervangen door 'zij': m.a.w. het geslacht van de spreker doet er hier niet toe.
Dat neemt niet weg dat ik geloof dat er dikwijls wel degelijk verschil te horen is in de manier waarop vrouwen en die waarop mannen praten en dat sommige interakties (bv. "diskussiëren over gevoelens") zich nogal eens in een bepaalde man-vrouw rolverdeling afspelen. Waarbij (in onze westerse kultuur op dit moment), de man dan vaak degene is die rationeler, probleemoplossender, minder emotioneel praat, die zich niet zo gemakkelijk 'zwak' zal tonen.
Terwijl de vrouw meer geneigd is over gevoelens te praten, zich op de ander te richten, minder 'prestaties' nastreeft; maar ook: zich gemakkelijker 'de mindere' zal vinden.
Daaruit volgt dat vrouwen over het algemeen meer bezig zullen zijn met een relatie en er hogere kwalitatieve eisen aan stellen. (Bij stellen die zich voor hulp op het PAS aanmelden blijkt het initiatief inderdaad vaak van de vrouwelijke partner te zijn uitgegaan).
Nogmaals: hoewel dit de patronen zijn die je vaak ziet, komen ze natuurlijk ook 'net andersom' voor. En, onder invloed van allerlei emancipatiebewegingen, is er ook een zekere verschuiving merkbaar in de richting van minder stereotype rolpatronen. Maar voorlopig speelt dat laatste zich nog maar in heel beperkte kring af.

Samenvattend
Een relatie opbouwen is hard werken. Het betekent: leren om intensief kontakt te hebben met iemand die heel anders is dan jij en toch jezelf zien te blijven.
Daarvoor moet heel wat afgepraat worden.

Seksualiteit

leren houden van jezelf en van anderen



Verwachtingen

Voorlichting over seks en relaties wordt gewoonlijk nog gegeven in de vorm van regels. Dat was ook zo in de tijd dat ik de middelbare school bezocht. In een boekje "Savoir vivre" werd mij in het hoofdstuk "Dames en Heren" gemeld dat: "Een van de moeilijkste opgaven voor jongens en meisjes schijnt hun onderling gedrag te zijn. Alle mogelijkheden tussen bevroren verlegenheid en losarmige lompigheid worden beproefd. Omdat in de groei naar volwassenheid vriendschap van zeer groot belang is, is het goed enige rijpe en onrijpe vormen van omgang te signaleren, zowel over vriendschap tussen jongens onderling als tussen een jongen en een meisje". Alhoewel het boekje voor "jonge mensen" geschreven werd wordt vriendschap tussen meisjes niet vermeld. Het boekje gaat over wat hoort en wat niet hoort. het bevat vooral instrukties voor jongens. Meisjes komen er bekaaid af. Na uitvoerige uiteenzettingen over hoe een jongen een meisje ten dans vraagt - jas recht, rechtop, kleine buiging, toestemming aan ouders vragen, begeleiden naar dansvloer enz. - volgt een instruktie voor het meisje. Als het over dansen gaat wordt de jongen een heer en het meisje een dame, dus: "De dame mag nooit weigeren, tenzij zij een reden kan opgeven en meteen de heer uitnodigt voor de volgende dans". Voor meisjes was er geen uitweg, ze moesten kennelijk volgen en hoefden dus ook niet voorgelicht te worden.
De stijl van opvoeden die in het boekje "Savoir vivre" gebruikt wordt vinden veel mensen op dit moment belachelijk. Te doorzichtig worden mannelijk en vrouwelijk gedrag beschreven. De ongelijkwaardigheid van het gedrag, de uitsluitende gerichtheid op wat voor mannen van belang is. De relatie tussen man en vrouw als de volmaakte relatie. En daaronder wordt waarschijnlijk de verwachting gewekt dat later - als je getrouwd bent - het volmaakte geluk zich aan je zal openbaren. Het boekje gonst ook van woorden als respect, afstand houden, wachten, later. Ik vind deze stijl van voorlichten en opvoeden onjuist. Het wekt verwachtingen bij mensen. Als je je echt "volwassen" en "rijp" ontwikkelt schijnen alle beloften vervuld te worden. Voor mijzelf en veel anderen betekende het dat we lang bleven pendelen tussen "bevroren verlegenheid" en "losarmige lompheid". Het is voor mij steeds meer duidelijk geworden dat een aantal elementen in een dergelijke opvoeding ontbraken. Je wist gewoonlijk weinig over jezelf en nog minder over anderen. Dat wat je moest leren werd je gewoonlijk verbaal ingeprent, maar je kreeg geen schijn van kans om dat in de praktijk te toetsen. Wat voor goed en slecht werd aangezien werd slechts indirekt duidelijk. Als je niets deed was je in ieder geval veilig, maar wie kon dat nu opbrengen. Je leerde om gericht te zijn op een norm, de norm van de perfekte relatie. Dat betekende voor mij dat ik altijd verwachtte dat anderen het "beter deden", dat zij niet zo'n rommelig en soms treurig bestaan leidden als ik. Ik leerde dat ik moest verwachten dat het later wel beter zou gaan. Nu is het niet goed, met mij gaat het ook nog niet goed, maar ooit . . . . Zo blijft de illusie bestaan. Verwachtingen over je eigen bestaan, over je leven, kun je beter niet uit boekjes overnemen. Ik schrijf wat ik ervan vind en dat betekent voor mij niet dat iemand anders dat ook moet vinden. Het is niet waar omdat ik het vind. In het stuk dat nu volgt bespreek ik een aantal zaken die je misschien kunt gebruiken om na te gaan wat je eigenlijk zelf vindt.

Over seksualiteit in relaties zijn veel meningen in omloop. Ik zal niet proberen om al die meningen weer te geven. Enkele aspekten van de seksualiteit bespreek ik in het kort. Ik probeer duidelijk te maken dat er maar weinig van tevoren vaststaat. Het is typerend voor menselijk gedrag dat er weinig bij de geboorte is geprogrammeerd. Het meeste van wat we doen, voelen en denken, leren we. Ik vind het belangrijk dat mensen dat leerproces kunnen begrijpen. Het lijkt aantrekkelijk om zelf te kunnen bepalen wat we wel en niet willen leren. Dat kan echter maar in beperkte mate. Een belangrijk deel van alles wat we leren, hebben we al achter de rug als we tot het besef komen dat we daarbij zelf willen of moeten ingrijpen. Tot dan toe - vooral in de kinderjaren - hebben anderen dat voor ons bepaald. Als je dat op een gegeven moment bemerkt kun je alsnog proberen standpunten en denkbeelden te herzien. Je kunt dan bekijken of je het eens bent met wat je leerde, of je het anders wilt doen.

Sekse
Seks-identiteit
Seks-rol

Mensen zijn te onderscheiden als mannen en vrouwen. Dat onderscheid wordt bij de geboorte al gemaakt. Op dat moment kijkt de moeder, de verloskundige, de vader of de dokter tussen de beentjes van de boreling en stelt vast dat het een meisje of jongen is. Deze vaststelling zet een gecompliceerd maar doeltreffend programma in werking. Wie meisje is moet vrouw worden, wie jongen is moet man worden. Hoe dat in zijn werk gaat is niet precies bekend. Vroeger nam men aan dat dit programma van man en vrouw worden in de natuur voorgegeven was. Een kind dat als meisje geboren is voelt zich van nature vrouw en gaat zich van nature als vrouw gedragen. Voor de jongen geldt hetzelfde bij zijn ontwikkeling tot man. Wat ieder kan vaststellen is dat meisjes en jongens bij de geboorte verschillen. Biologisch zijn ze verschillend en dat blijven zij hun verdere leven. Een man kan geen kinderen baren.
Of iemand zich vrouw of man voelt blijkt meer afhankelijk van wat je wordt "aangezegd" dan van je eigen ontdekkingen. Vooral de afgelopen twintig jaar is duidelijk geworden dat het genitale verschil bij de geboorte niet bij het kind een vrouw- of man-bewustzijn of-gevoel teweeg brengt. Het is veeleer zo dat het de opvoeders, meestal vader en moeder, er toe aanzet het kind te leren dat het een meisje of jongen is. Zij doen dat door het kind een meisjes- of jongensnaam te geven, het kind meisje of jongen te noemen en het meisjesachtig of jongensachtig gedrag te leren.
Dat dit zo in zijn werk gaat hebben onderzoekers kunnen vaststellen bij kinderen waar "vergissingen" in het spel waren. Soms zijn die vergissingen zeer tragisch maar zij illustreren te zelfder tijd menselijke mogelijkheden. Het kan - overigens in uitzonderlijke gevallen - voorkomen dat men bij de geboorte niet het juiste of door oppervlakkige observatie het verkeerde biologische geslacht vaststelt. Men beschouwt bijvoorbeeld een biologische jongen dan als meisje. Tot de opvoeders of deskundigen iets anders vaststellen benadert men het kind als meisje en leert het kind meisjesachtig gedrag. Het kind zal dan het gevoel hebben een meisje te zijn en zich daarnaar gedragen. Bij het ontdekken van de werkelijke biologische sekse heeft men vaak geprobeerd dit ook aan het kind "aan te zeggen". Het blijkt nu dat dit nog mogelijk is vóór het kind 12 maanden oud is en dat deze mogelijkheid snel afneemt na de leeftijd van 18 maanden. Na 18 maanden - gewoonlijk als de taalontwikkeling op gang is gekomen - is het vrijwel onmogelijk om gevoel of bewustzijn van het geslacht te veranderen. En dit ondanks het feit dat het gevoel niet overeenstemt met het biologische geslacht.
Dit gegeven geeft steun aan het inzicht dat we ons niet "van nature" man of vrouw voelen en ons als man of vrouw gedragen. Het is veel eerder zo dat we via opvoeding en kultuur mensen zodanig "programmeren". Als we dat in de opvoeding en kultuur op kinderen overdragen wordt het mogelijk om na te denken over het nut of belang van deze "programmering". Een voor de hand liggend doel is de instandhouding van de soort "mens" - het voortplantingsdoel. Het programma is zo ingericht dat mensen zich als het ware vanzelf voortplanten. Hun gevoel en gedrag wordt zo ingericht dat zij "automatisch" dit doel nastreven.



2×1=3
of meer

Mannen en vrouwen leren een verschillend gevoel over zichzelf te hebben. Dit gevoel - man of vrouw te zijn - noemt men gewoonlijk de seksidentiteit of geslachtsidentiteit. Mannen en vrouwen leren zich op verschillende wijzen te gedragen. De verschillende gedragswijzen noemt men de seksrol of geslachtsrol.
De identiteit is het gevoel dat je voor jezelf hebt een vrouw of man te zijn, de rol is de manier waarop je dat naar anderen toe laat zien. Identiteit en rol zijn als het ware de keerzijden van één medaille.
Als we wat nauwkeuriger naar de "rolverdelingen" kijken dan valt het op dat deze sterk uiteenlopen. Alsof uit een heel skala van mogelijkheden een willekeurige verdeling is gemaakt. In allerlei kulturen is deze tweedeling terug te vinden. Een veel voorkomend beeld is dan ook dat de mens bestaat uit een vrouwelijk deel en een mannelijk deel. Het samengaan van een mannelijk individu en een vrouwelijk individu maakt voor deze individuen het "mens" zijn mogelijk, want op zich zijn zij onvolmaakt.

Voor mensen die dit beeld aanhangen is de uitkomst van de vermenigvuldiging 2 x 1 dan ook gelijk aan 1. Voor hen is het zo vanzelfsprekend dat man-vrouw relaties bestaan dat alle andere relatievormen als ongewoon of onvolledig worden gezien.

Ik heb hiervoor echter al proberen duidelijk te maken dat het geenszins noodzakelijk is dat mannen en vrouwen zo sterk onderscheiden worden in hun rolgedrag. Het is een kultuur-programma dat erop gericht is dat mensen geloven dat zij zich móeten vermenigvuldigen en dat de uitkomst van 2 x 1 dan wel 3 of meer moet zijn.
De dwang die van dit programma uitgaat is groot. Zo groot, dat het ons veel moeite kost om te beseffen dat we ons niet noodzakelijk zo moeten gedragen. Het speelt op alle gebieden van ons bestaan. In de seksuele rollen bijvoorbeeld blijkt het zo geautomatiseerd dat de Rutgerstichting veel moeite doet om mensen duidelijk te maken dat je ook kunt nadenken over wat je doet. Dat je kunt kiezen voor of tegen bevruchting.

Het inzicht dat rolgedrag aangeleerd is volgens een bepaald model maakt het mogelijk om dat model eens nader te onderzoeken. Omdat we hier specifiek de seksualiteit bespreken zullen we ons daartoe beperken. Maar veel van wat ik erover zeg kan ook toegepast worden op de algemene maatschappelijke rol of positie van mannen en vrouwen.



Jouw lijf !

In een bevruchtings- of voortplantingsmodel van de seksualiteit kan men de rollen op een bepaalde wijze verdelen.

Men kan meisjes van jongsaf aanleren dat zij aktief moeten zijn, dat het er vooral op aankomt wat zij doen en dat ze niet moeten afwachten of jongens enige bereidheid vertonen om aan hun wensen tegemoet te komen. Zij leren dan van jongsaf aan dat - hoewel voor haar lustbeleving de clitoris uiteraard het belangrijkste orgaan is voor de stimulering waarvan jongens zich ten allen tijde beschikbaar dienen te stellen - het er voor haar bevruchting op aankomt een actieve en gewaardeerde vagina te hebben, waar die machteloze jongens niet eens over beschikken. Middels die aktieve vagina onttrekken vrouwen sperma aan mannen. Het is van belang dat vrouwen tijdens lustbeleving of/en bevruchting niets in de weg gelegd wordt om hun gang te gaan. Bij zo'n rolverdeling moeten jongens leren om passief te zijn; wat seks is wordt immers bepaald door meisjes enz.
In onze kultuur zijn de rollen precies het tegendeel van wat hierboven staat. In beide rolverdelingen valt het "dwangmatige" of "automatische" op. Steeds gaat het om een dominante en submissieve rol, sterk en zwak, macht en onmacht. Geen van beiden - meisje noch jongen, man noch vrouw - doen iets omdat zij dat zelf willen, maar zij doen het omdat zij zo geprogrammeerd zijn. Wie zich jarenlang volgens een bepaald programma leert gedragen, denkt tenslotte dat het niet anders kan of erger nog, dat zij of hij dat echt zelf zo wil.

Als we zo kijken naar de manier waarop we in onze kultuur worden opgevoed, dan kunnen een aantal dingen duidelijk worden. Allereerst valt op dat veel mensen op een geslaagde wijze geprogrammeerd zijn. Zij denken dat alles is zoals het is, omdat het zo hoort. En dat ondanks het vervelende gevoel dat zij over hun situatie hebben. Bij sommigen is de programmering niet zo goed gelukt of zelfs mislukt. Zij merken voortdurend dat ze daar op gewezen worden en dat veel mensen dat afkeurenswaardig vinden. Een meisje dat openlijk zegt zin in seks te hebben krijgt dan te horen "je lijkt wel een man". Een jongen die er niet zo "tegen aan wil gaan" krijgt te horen vrouwelijk te zijn.

Wat de seksualiteit betreft zijn er veel aspekten van rolverdeling die in tegenspraak zijn met de feiten. Het is vaak zelfs zo dat de "theorie" over seks wel in overeenstemming is met de belangen van de sterkste, maar niet met wat we de biologische feiten kunnen noemen.

Zo zegt de theorie, dat mannen een sexdrift hebben en daarom zo aktief zijn. Vrouwen hebben niet zo'n drift en zijn daarom passief. De feiten liggen wat anders. De biologische kondities om plezier of lust te beleven aan je lijf zijn voor vrouwen en mannen in principe niet zo erg verschillend. Ze zijn voor beiden gegeven als mogelijkheid, maar niet als plicht. Jongens leren met deze mogelijkheid iets anders te doen dan meisjes. Het is (helaas) nog steeds zo dat jongens leren dat seks voor hen belangrijk is. Voor meisjes geldt dat in veel mindere mate. Meisjes leren dat seks voor jongens belangrijk is en stemmen daar hun verwachtingen op af. In zo'n situatie is het niet verwonderlijk dat jongens geobsedeerd lijken over seks, terwijl het tezelfdertijd voor meisjes onbelangrijk lijkt te zijn. Een bijkomende moeilijkheid is, dat het programma voorschrijft dat zij - meisjes en jongens - seks met elkaar moet beleven. Meisjes zullen dan ook vaak het gevoel hebben - in kontakten met jongens - dat seks afgedwongen wordt. Jongens zullen soms het onbehaaglijke gevoel krijgen voortdurend alert te moeten zijn of een meisje "mogelijkheden" biedt.
Als in principe de mogelijkheden voor meisjes en jongens niet veel verschillen kun je je mijns inziens beter afvragen wat je wilt doen met de rol die je opgedrongen wordt. Je eigen mogelijkheden verkennen, je eigen lijf leren kennen en waarderen brengt je waarschijnlijk op het spoor dat jij de enige bent die kan bepalen wat belangrijk en plezierig voor je is. Het besef dat je thuis bent in je eigen lijf zal je ook duidelijk maken dat je niet voor een ander kunt bepalen hoe het er bij haar of hem uitziet. Je krijgt dan ook meer zicht op wat je zelf wilt en je zult je niet laten afleiden door wat anderen je willen opdringen.

In het begin van dit hoofdstuk zei ik al dat je verwachtingen over je bestaan niet uit hoekjes kunt overnemen. Alhoewel velen van ons dat niet zo geleerd hebben beschikken we in feite zelf over de mogelijkheden om ons lijf te ontdekken. Om vervolgens te bekijken wat we dáár samen met anderen mee doen.

Jongens



Is het wel nodig om een apart hoofdstuk aan homoseksualiteit te wijden? Sommige mensen vinden dat het verschil tussen hetero- en homoseksualiteit niet groot is, wellicht bestaat het helemaal niet. Door erover te schrijven houd je een fictief onderscheid in stand. Het is mogelijk.
Ik schrijf erover omdat ik geloof dat er wel degelijk een verschil is. Niet als je let op je gevoelens, verliefdheid, geilheid, vriendschap, tederheid, liefde, warmte, jaloezie, wantrouwen, onzekerheid. Die dingen gebeuren tussen mensen. Man-vrouw relaties hebben niet het alleenrecht al wordt het vaak gesuggereerd. Maar kijk hoe homoseksuele jongens en meisjes kontakten leggen, hoe ze samenleven, hoe ze zich gedragen tegenover ouders en vrienden en welke rechten ze missen omdat ze niet passen in de onverbrekelijke eenheid man-vrouw, huwelijk, kinderen. Als je dan nog denkt dat homo-zijn hetzelfde is als hetero-zijn moet je me uitleggen hoe Amsterdam Parijs is. Allebei wereldsteden dat wel.

Volgens mij loopt het een beetje zo. Overal waar mensen samenleven ontstaan regels die de manieren waarop men met elkaar omgaat beperken. Die regels gaan over kleine en grote dingen. Wie je groet, hoe je dat doet, welke kleding je aantrekt, of je naakt kan lopen, waar, in welk seizoen, met welke bedoelingen, met wie je mag vrijen en waarom je mag vrijen.
Wat dit laatste betreft, denk aan de generatie waar je ouders toe behoren. Ze mochten vrijen met de persoon waar ze mee getrouwd waren en ze deden het om kinderen te krijgen plus een aantal onduidelijke redenen (zie het voorgaande stuk).

Waar regels zijn, zijn mensen die niet in die voorschriften passen, al dan niet gewild. Er zijn negers, joden en homoseksuelen in samenlevingen die de regels blank, ariër en heteroseksueel hoog in het vaandel voeren. Mensen die erg jong zijn en nog geen weet hebben van de belangrijke sociale gevolgen van deze regels moeten de genoemde verschillen leren onderkennen. Dus voordat je er een gezien hebt, weet je dat negers zwart en muzikaal, joden zakelijk en kromneuzig, homos meisjesachtig en labiel zijn.

Wat is een mietje?
Een mietje is niet alleen een jongen die van jongens houdt. "Je lijkt wel een mietje", dat wil zeggen: niet huilen, een grote bek hebben, niet met meisjes spelen, niet met een hoog stemmetje praten. Dus wat denkt een jongen van vijf of zes jaar tegen wie dat gezegd wordt: Minstens twee dingen. Mietjes zijn eng. Ik wil geen mietje zijn. En eenmaal beloond voor niet huilen enzomeer Ik ben blij dat ik geen mietje ben". Een gevoel van blijheid dat een heleboel mannen blijven houden ook al zijn ze op allerlei gebieden behoorlijk afwijkend van het ideaal.

Wat doen die flikkers met elkaar?
De één doet het in het hol van de andere, want ... de een is het mannetje en de ander eigenlijk het vrouwtje. Gezellig om iets plezierigs als vrijen met "het" aan te duiden en nog veelzeggender dat "iets met elkaar doen" beperkt wordt tot een stijve die ergens in gaat. Norman Mailer, een Amerikaans schrijver presteert het om een ingewikkelde psychologische verklaring te geven van homoseksualiteit geheel gebaseerd op het feit dat ze het in elkaars hol doen. Mailer is naast een groot schrijver gewoon een vervelende domme zak die, als het over seks gaat die hem niet ligt, alle vooroordelen in een effektief diskriminerend jasje giet.

Het vervelende is dat er zoveel domme zakken zijn. Homos hoeven niet meer op de brandstapel, gecastreerd, in concentratiekampen of gegeseld, maar het is wel prettig als ze even naar de psychiater gaan die kan vaststellen dat ze op dat ene na normaal zijn. We accepteren nu dat ze zó zijn op één voorwaarde. Zo gewoon mogelijk doen.

Wat is gewoon?
Nou zoals wij. Wie zijn wij? Heteroseksueel. Geen bellen in je oor, gewone overhemden, niet te strakke broeken, geen oogschaduw, niet gillen, niet elke week een ander vriendje, want dat alles doen wij toch ook niet.

De tolerante samenleving staat mensen toe afwijkend te zijn maar op de kondities van de meerderheid, met hun frustraties, dwanggedachten en vooroordelen. En dat is niet zo gek gezien, want denk je een situatie in waarin het leven gewoon is dat jongens met jongens en meisjes en meisjes doen wat nu jongens met meisjes doen. En droom dan dat ze verder gaan en dat ze niet alleen openlijk te laten merken dat ze op elkaar vallen maar ook dat ze dat doen op hun manier met regels die afwijken van wat "normaal" is. Daar gaat de goede opvoeding, waarin mietjes mietjes waren plus de romantische liefde van eeuwig van elkaar houden, het gezin als hoeksteen van de samenleving en seks als middel om van elkaar te houden. En het is niet zo leuk om allerlei zekerheden te zien wegvallen.

En dus?
Dus blijft alles zoals het is.



met jongens

1. Er zijn veel meer homos dan iedereen denkt maar homos kijken wel uit daar al te openlijk over te zijn; baan, carrière, kennissenkring zijn onder meer gebaseerd op het veel plezierige etiket van eeuwige vrijgezel.
2. Er zijn jongens die al jaren van zichzelf weten dat kijken naar, fantaseren over en omgaan met andere jongens voor hen zeer plezierig is. Toch blijven ze het proberen met meisjes. Als het even tegen zit gaan ze hier jaren mee door. Onduidelijke relaties waar niemand baat bij heeft.
3. Er zijn jongens die op meisjes vallen maar zo nu en dan een vriend erg sexy vinden en vice-versa. Als ze gedronken hebben wil het wel eens tot handtastelijkheden komen; de volgende dag kun je dan beiden vergeten wat er gebeurd is.
4. Er zijn een heleboel mensen die geld verdienen aan deze discriminatie. Soms wil het verhuren van kamers aan jongens die zo zijn een paar tientjes duurder uitvallen dan normaal. Verder is er een komplete subkultuur met bars, saunas, tijdschriften, hotels, vakantiereuzen, prostitutie, psychologen en andere hulpverleners die allen commerciële belangen hebben bij dit kleine doch signifikante verschil. Het is niet leuk maar het kan erger.
   Even de grens over, België, Frankrijk, Engeland en Duitsland en goed kijken, voor je het weet is Nederland het flikkerparadijs.



De enige manier waarop heteros iets positiefs kunnen doen aan homoseksualiteit is het volledig accepteren van dit verschijnsel hoe merkwaardig het zich ook voordoet. Maar als het waar is wat ik denk (zie boven) moet je wel beginnen je opvoeding vanaf je vijfde jaar grondig te herzien en niet alleen in wat ze je over homós vertellen. Homofiele gevoelens bij de lezer. Wat doe je ermee?

Utrecht is niet bepaald een stad waar de homoseksualiteit floreert. Waaraan het ligt weet ik niet maar er is voor een stad met zoveel inwoners betrekkelijk weinig te doen.

De vereniging, COC, doet veel, nuttig en onopvallend werk.
Het aantal leden is redelijk groot en er is een trefcentrum waar je kan praten, drinken, kontakten hebben, dansen (dat kan bijna nergens).

De Pannfeesten zijn zeer bekend en je moet meestal in een rij staan voor je naar binnen kan.
De integratie tussen heteros en homos is daar echter zover voortgeschreden dat de laatste kategorie weer in de minderheid is (een kleurige dat wel) zodat beginnelingen toch niet zo makkelijk kontakten zullen leggen.
De bars moet je zelf in, dat is een wereld apart, voor sommigen het einde, voor anderen geen moer aan, voor de meesten daar ergens tussen in.
Als je kontakten wil via de advertenties, in de open lucht of in saunas, laat je dan informeren door mensen met enige ervaring. Advies wordt graag gegeven en voorkomt afknappers.

Een vaste vriend is iets geweldigs maar je loopt dezelfde risicos als met een vaste vriendin, dat je teveel van elkaar afhankelijk wordt. Een aantal vaste vrienden die ook zó zijn, en waar je al dan niet op seksuele basis mee verkeert, is volgens mij mooit weg.

Als je iets goeds wil lezen over manieren van vrijen, hoe vertel ik het mijn ouders en zo meer vind ik "Jongen-jongen, meisje-meisje", uitgegeven door de N.V.S.H. erg geschikt. Of abonneer je op het COC-blad (algemene informatie), of Mietje (voor sommigen politiek extreem) of Panniek (leuk, soms wat onduidelijk maar de moeite waard).
Pornofotos en films vind ik gemiddeld net zo vervelend als die uit de heterosektor, maar smaken verschillen en de keuze wordt nog steeds groter.
Tenslotte succes toegwenst.
Gay is beautiful ondanks alles.



Homofilie

Is het mijn probleem of dat van mijn omgeving?

Datum 1974: Ik durf te bekennen verliefd te zijn. Weer eens sinds een lange tijd. Ik ga er in onder en laat het me ook gebeuren. Ze zeiden ook allemaal dat ik er zo stralend uitzag. Na een half jaar, op haar trouwdag, zie ik een oude vriendin weer. Onmiskenbaar voor haar dat ik verliefd ben. "Fantastisch, jôh! Fijn voor je. Hoe heet hij nu"?
Rebelse meid ben ik aan het worden nu het vragen naar de bekende weg begint. Ik toets al mijn vrienden op de geloofwaardigheid van hun vriendschap. "Ze heet Els".
Verrassend zijn de reakties. Stilte op die trouwdag. Heerlijk die zoen van dat stel anderen die me hun vertrouwen gaven en iets over hun relatie vertelden. Mijn openhartigheid lokte het uit. Ik heb echte vrienden!
Ouders reageren erg fijn. Ze willen me gelukkig zien en dat ben ik. Dan de blijdschap dat je ze het hebt kunnen vertellen voordat het anonieme telefoontje kwam om hun te vragen hun dochter te bewerken af te zien van de liefde die ze nu voor een vrouw koestert. Wisten ze het al? In belang van de expartner die zo'n verdriet had....enz. En je moeder blijkt zo'n tof mens en reageert met het grotere vertrouwen dat ze in haar dochter heeft, dan in mensen die anoniem opbellen,
Is het mijn probleem of dat van mijn omgeving?
Twee merelvrouwtjes brengen een nest jongen groot. Tjetteren teder. Het mannetje zal wel door een kater opgevreten zijn. "Gôh wat leuk en lief". Twee vrouwen brengen kinderen groot. Het kind, och arm wicht. In de krant artikelen over vriendinnenstel dat m.b.v. kunstmatige inseminatie een kind willen. Hoog oplaaiende discussies.
Is het mijn probleem of dat van mijn omgeving, dat ik toch nog moeite heb mijn liefde een naam te geven? "Lesbisch zeker?" - Schurft - Ja, maar "Voor wie ik lief heb, wil ik heten....." (Neeltje Maria Min) Mijn probleem dus.
"Altijd kritisch geweest met vriendjes". "Kan de ware niet vinden". Zwager bied aan maar eens lekker te neuken. De remédie tegen dit soort uitwassen. Hij kon het uitstekend

en wilde zich graag hiervoor opoffe-ren. Een vriendje raakt bezorgd. Mijn belangstelling voor hem neemt af. Angstig gewaarschuw dat ik mijn ondergang tegemoet dreig te gaan. Hij raakt zijn invloed op me kwijt. Wat een haan.
Een ander zegt het supergeil te vinden als twee vrouwen met elkaar vrijen. Ik mag best een keertje met zijn vriendin. De lul.
En mijn trouwe vriendinnen? Ik raak verward. Ze zei laatst nog dat ze niets van het geflirt van een homofiel vriendinnetje hebben moest. Waarom streelt ze mijn haar als ik afscheid neem? Roept ze me bij zich als ze een nieuwe blouse uitprobeert en me konfronteert met haar (mooie) blote lijf? "Vind ik haar niet te mager?" Paniek bij een klein kusje. Ik heb nog maar zo kort gelêe ontdekt dat ik meiden mooi vind. Weet er nog niet mee om te gaan. Ken de kode niet. Voel me niet thuis op het c.o.c. (Heeft veel tijd gekost). Wiens probleem?
Maria Dermoût's korte verhaal "de sirenen".

(fragment) Waar langs de rivier, aan de bosrand, onder de bomen de lange huizen stonden, die aan de vrouwen toebehoorden, hoog op palen met schone gebeeldhouwde balken, met schone gebeeldhouwde trappen naar boven toe. Waar iedere nacht klokslag half één de fakkels ontstoken werden en de mannen weg moesten gaan van de vrouwen, de trappen af van de lange huizen en verder langs een donker pad naar hun eigen mannenverblijf ergens een eind de bossen in......-

Ik lees en lees om te zien hoe anderen dit ervaren. Een studie van Geert Sanders over homofilie. Afstandelijke wetenschappelijke fenomeensbeschrijvingen. Het is een overzicht van allerlei onderzoek naar homosexualiteit. Literatuuronderzoek. "The homosexual matrix" van C.A. Tripp. Eindelijk leesbaar. Amerikaans en weinig over vrouwen. (Dit boek vind ik pas lang na mijn "ontdekking").

Andreas Burnier. Hoe erudiet! Hoe zij verslag doet van handige avonturen! Ik vreet haar werk. Tot ik er achter kom dat het niets te maken heeft met mijn werkelijkheid. Vrouwen versieren vrouwen met hetzelfde haantjesgedrag als mannen vrouwen versieren. "Vallen laten" als je ze niet meer ziet zitten. Pronkziek met de haar toebedeelde talenten. Professor zeker. "Vrouwenguerilla". Monique Wittig....Erg mooi...Jammer genoeg nog niet op aarde te vinden. Dan het boek "Eva" van Carrie van Bruggen (1927). Dat ik haar nu pas lees...

(fragment) - "Als ik denk...in jongenskleren...wat een aardig jongetje je zou zijn... "O Andy...ik word helemaal warm als je zo zoete dingen tegen me zegt...En nu gaan ze stil, want nu weet Andy niets meer, nu heeft ze niets meer te zeggen...ze gaan in donker op en neer het perron en Andy's hand omgloeit, de hare, zacht en vast...-".

Dit herken ik. Ik ben verder gegaan.. Met Els. Genieten in bed. Geen angst voor ongewenste zwangerschap. Niet de vraag of je de pil slikt. En als hij geneukt heeft: omdraaien en inslapen. Toen voorspelde ik het ritueel van de avond en nacht al. Zag er tegenop. Protesteerde niet. Wist ik veel?
Ik weet nu beter...Mannen zeggen dat ik de verkeerde man ontmoet heb. Hmmmm. Mijn sexuele leven komt tot bloei en ik merk te mogen genieten...leer een boel van lieve vrouwen, mooie vrouwen, ervarener vrouwen ...mijn eigen vriendin.



De vaste relatie

Zo'n simpele droom is het niet. We zien de machtstrijd. We zitten niet meer als duiven koerend op ons platje...verliefd. Territorium afbakenen. "Je pikt me mijn gevoelens af". "Omdat ik van koken houd wil het niet zeggen dat ik altijd wil koken?" Geen rolpatronen hoor! De taakverdeling ontstaat.
Uiteindelijk blijken je heterovrienden dezelfde strijd te voeren". Wat gek! Dus zo anders is een homofiele relatie niet. En die promiscuïteit? Kijk maar uit, want homofiele- en heterofiele losbandigheid lopen beide risico je aan een geslachtsziekte te helpen. Mijn omgang met een vriendje levert me een jaloerse vriendin op. Ik wil niet kiezen. Ben je niet zus, dan ben je wel zo. Ben je niet hé, dan ben je wel ho. ....
Over mijn relatie valt meer te vertellen dan nu te lezen. Een persoonlijk stukje groei. Mijn opdracht luidde iets over vrouwelijke homofilie te schrijven. Ik laat het bij het bovenstaande "iets". Mijn belevenissen in vogelvlucht. Mijn groei om het stukje dat van vrouwen houdt, als onproblematisch, als "dat ben ik ook" te accepteren.
Anderen waren er sneller in. Anderen kozen permanent en wisten van het begin af dat het een vriendin zal zijn en blijven om mee verder te leven.

Gebruik en keuze van voorbehoeds

Voorkomen

De belangrijkste vraag van dit hoofdstuk is ongetwijfeld: Hoe voorkomen jullie dat zij zwanger wordt?

Naast kennis van middelen en methoden is het bespreekbaar maken wie van beide partners iets zal gebruiken of toepassen, erg belangrijk.

Voor jongeren is het dan ook een groot probleem hoe je al over voorbehoedmiddelen kunt praten, voordat je nog gevreeën hebt. En als je dan zover bent, moet je nog inzien dat het een probleem van jullie samen is. Daarbij moet je een keuze maken waar je allebei tevreden over en verantwoordelijk voor bent.

De Eerste Keer!

Uit onderzoek, maar vooral uit ervaring, is aangetoond dat als je voor het eerst met elkaar neukt je de meeste risico's loopt. De helft van degenen die voor het eerst met elkaar vrijen onderneemt niets om te voorkomen dat "zij" zwanger wordt. Onder niets ondernemen wordt ook gerekend dat de jongen voordat hij klaarkomt zich terugtrekt, wat volstrekt onbetrouwbaar is.
Een andere grote groep gebruikt weliswaar een condoom maar weet nog niet goed hoe je daarmee omgaat, zodat ook daar onnodige risico's worden genomen. Vaak zijn het degenen die vergaand vrijen maar nog niet neuken die helemaal niets doen om zwangerschap te voorkomen. Voor velen komt neuken dan ook nog onverwacht en wordt er van te voren niet over gepraat.
Men gaat pas overleggen als men een keer bang is geweest dat zij zwanger zou kunnen zijn. Ook wanneer het sexkontakt regelmatig wordt, gaat men met elkaar over voorbehoedsmiddelen praten.
Het is dan ook vooral de "eerste keer", of de incidentele kontakten die de meeste kans op zwangerschap opleveren. Nu lijkt het er op dat meer kennis over voorbehoedmiddelen er niet toe bijdraagt, dat de risico's de eerste keer



Middelen

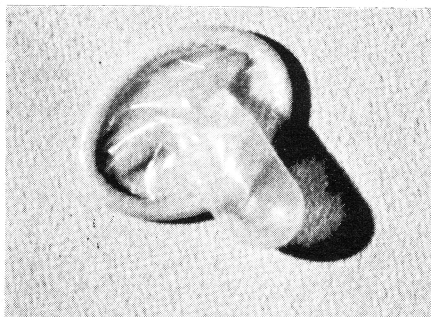
Condoom

kleiner worden. Wat wél een bijdrage zou kunnen leveren, is dat de vrijende partners het vanzelfsprekend vinden dat zij voor het vrijen uitmaken wie wat gebruikt of toepast.
Dat is dan meteen moeilijk want vrijen is een emotionele beleving, waarbij praten over voorbehoedmiddelen niet past. Het is al moeilijk genoeg om aan elkaar duidelijk te maken dat je wilt vrijen laat staan dat je zegt ik wil met je neuken en dan nog overleggen over voorbehoedmiddelen ......

Men begint vaak met vrijen en ziet dan wel hoe ver men gaat en wat de ander wil, daar komt men tijdens het vrijen wel achter. Beiden denken wel aan voorbehoedmiddelen maar het meisje gaat er van uit dat hij er wel voor zal zorgen en andersom gelooft hij dat ze de pil wel zal slikken, anders zou ze toch niet zo ver gaan.

Als je er voor het vrijen toch over begint, blijkt het vaak een prima initiatief. Je bent er vaak allebei afzonderlijk mee bezig en kan nu omgekeerd naar aanleiding van voorbehoedmiddelen erover praten wat je van elkaar wil en wat je prettig zou vinden.

Nu moet je er behalve over praten, ook nog voor zorgen dat je zo'n voorbehoedmiddel hebt. Voor zo'n eerste sexkontakt is het condoom gezien de hele situatie vaak de eerste keuze. Zowel hij als zij kan er voor zorgen dat je het condoom bij de hand hebt. Dit houdt ook weer in, dat wanneer je ook maar in de verte denkt dat je ooit zult gaan neuken, je dan al een condoom koopt.



De foto's bij dit artikel zijn gemaakt door Karen Kommer en ter beschikking gesteld door Stimezo.

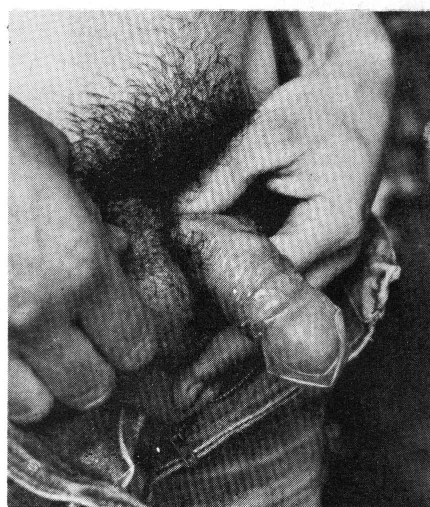
Het condoom is een van de meest gebruikte voorbehoedmiddelen ter wereld. Het is een gummi zakje dat om de penis naar beneden wordt gerold zodat bij een zaadlozing het zaad wordt opgevangen en de zaadcellen niet in kontakt kunnen komen met de eicellen van de vrouw.



Je kunt het aanbrengen bij een volledige erectie maar ook als je nog een slappe penis hebt, dus voor het vrijen. Dan hoef jij of zij tijdens het vrijen niet te gaan zoeken.



Met twee vingers houd je het topje van het condoom vast en rolt het ongeveer een centimeter af. Je kunt de voorhuid van de penis naar achteren schuiven, maar dat is niet nodig. Dan pak je het afgerolde stukje in de ene hand vast en rolt vervolgens met de andere hand het condoom over de penis af.



Sommige condooms hebben aan het blinde eind een extra zakje (tepel) voor het opvangen van het zaad. Heeft jouw condoom dat niet dan laat je wat ruimte bij de eikel over. Het beste is dat je aan het eind van het condoom zaaddodende gelei aanbrengt. Gelei heeft boven crème het voordeel dat het makkelijker als glijmiddel fungeert. Zeker in het begin is het gebruik van een glijmiddel fijner. Sommige fabrikanten hebben hun condoom al voorzien van zo'n glijmiddel. Dit heeft echter geen zaaddodende eigenschappen.
Je moet natuurlijk nooit gelei in je condoom aanbrengen, want dan glijdt het gemakkelijk van je penis af. Om dat te voorkomen voel je bij het inbrengen van je penis of het nog helemaal goed afgerold zit.

Na de zaadlozing wanneer je voelt dat je penis slapper wordt, haal je hem uit de vagina waarbij je het condoom aan de basis van de penis moet vasthouden zodat het niet kan afglijden. Bij het afdoen helemaal uitrollen, dan kunnen er geen haartjes tussen de rand blijven steken, want dat kan pijn doen.



Je kunt in je eentje van tevoren oefenen, maar je kunt natuurlijk ook aan je partner vragen of ze helpt bij het aanbrengen.



Nu moet je condooms maar één keer gebruiken en dan weggooien. Na het gebruik kan je niet opnieuw intiem vrijen zonder dat je een nieuw condoom omdoet.



Je kunt condooms op verschillende manieren kopen. Bij de apotheek, de drogist en de condoomautomaat van de Rutgersstichting. Je kunt het ook via de post bestellen bij de N.V.S.H.
Goede condooms zijn Ortho, Concep en Durex. De prijs is ongeveer drie kwartjes en als je ze verpakt laat kun je ze ongeveer twee jaar bewaren.

Als je bovengenoemde regels strikt in acht neemt en het condoom niet "slordig" gebruikt, dan is het na de pil en het spiraaltje het betrouwbaarste middel.
Bij het condoom is er geen sprake van bijwerkingen en er is geen medische hulp of contrôle vereist bij de toepassing ervan. Dat is bij de pil en het spiraaltje wel het geval.

Een ander belangrijk voordeel t.o.v. andere middelen van geboorteregeling is dat het condoom niet alleen zwangerschap maar ook sexueel overdraagbare ziekten voorkomt.

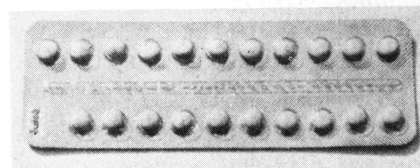
We hebben het over een keuze gehad die jullie zouden moeten maken en dan is het condoom vooral bij de eerste of incidentele kontakten een eerste keuze. Toch zijn er met name in Nederland veel vrouwen die met name in langdurige relaties de pil gebruiken. Nu is er vooral bij studenten vaak sprake van langdurig pilgebruik omdat pas op relatief oudere leeftijd voor kinderen gekozen wordt. Was er een tijd geleden een bijna vanzelfsprekende keuze voor de pil, op dit moment lijkt er met name van de kant van de vrouwen meer aarzeling t.a.v. het gebruik te bestaan. Die aarzeling is zinnig om een aantal zaken op een rijtje te zetten.

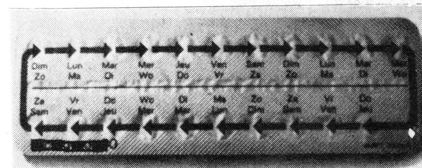
Pil

In de pil zitten synthetische hormonen: oestrogenen en progestagenen. Die oestrogenen en progestagenen zijn hormonen die normaal ook in jouw lichaam geproduceerd worden en die de maandelijke cyclus van ovulatie bij de menstruatie regelen.

Door nu deze extra synthetische hormonen te slikken word je niet meer zwanger omdat juist die eirijping voorkomen wordt en er dus ook geen sprake van een eicel is die bevrucht zou kunnen worden. Daarnaast is het baarmoederslijmvlies tijdens het slikken van de pil niet geschikt voor het innestelen van een eventueel bevruchte eicel. Als extra beveiliging verandert het slijmvlies van het baarmoederhalskanaal zodanig dat het verminderd doorlaatbaar wordt voor sperma. Al naar gelang de hoeveelheid hormoon maar vooral ook de verhouding van oestrogenen en progestagenen in ieder dragee (tablet) kun je verschillende pillen samenstellen.
De belangrijkste en meest gebruikte is de zogenaamde combinatiebil. Deze pil bevat gedurende de gehele cyclus een constante hoeveelheid oestrogenen en progestagenen. Van deze twee hormonen is vooral het oestrogeen verantwoordelijk voor eventuele bijwerking.

Die bijwerkingen kunnen voor iedere vrouw weer anders liggen. De meeste bijverschijnselen treden vooral op in de eerste maanden als je lichaam zich nog moet aanpassen aan het pilgebruik. Je kunt dan klachten hebben over een opgezet gespannen gevoel in de borsten, misselijkheid, hoofdpijn, er kan sprake zijn van gewichtstoename omdat je lichaam door het pilgebruik vocht vasthoudt en soms zijn er tussentijdse bloedingen. Nu heeft men er altijd naar gestreefd om de hoeveelheid oestrogenen die je dagelijks moet slikken zo laag mogelijk te houden, terwijl de werking hetzelfde blijft. Je ziet dan ook dat de meeste fabrikanten de hoeveelheid oestrogenen sterk verminderd hebben, waardoor dan ook weer de bijwerking geringer wordt. De laagste hoeveelheid oestrogenen zit in de zogenaamde lichte combinatiepil (de sub-50 pil). Daar zit 0.03 miligram oestrogenen in en is bij nauwkeurig gebruik net zo veilig als de gewone combinatiepil, waar 50 miligram inzit.





We hebben het al over bijverschijnselen gehad die vooral in het begin zouden kunnen optreden. Er zijn echter ook bijwerkingen die op langere termijn ontstaan en die je eigenlijk niet merkt. Dat heeft dan te maken met de stofwisseling in je lichaam. De pil kan bv. invloed hebben op de vorming van eiwitten in je lever, de hoeveelheid suiker in je bloed.

Ook kunnen de vetspiegels in het bloed door het pilgebruik verhoogd zijn. Nu hebben deze stofwisselingseffekten pas bij zeer langdurig gebruik een eventueel schadelijk effekt. Zo geeft bv. de combinatie van pilgebruik en zwaar roken boven de 35 jaar meer kans op een hartinfarct. Nu lijkt het erop dat behalve vermindering van oestrogenen ook het "soort" synthetisch progestageen wat je er in stopt van belang is. Het is allemaal nog niet volledig wetenschappelijk aangetoond maar het schijnt dat de proges-



tageen met de meeste anti-oestrogene werking de voorkeur zou moeten hebben, dan zouden de stofwisselingseffekten het minimaalst zijn en bijwerking op lange termijn het geringst.
Als je nu vanuit die bijwerkingen redeneert en tegelijkertijd let op de betrouwbaarheid dan gaat de voorkeur uit naar de lichte (sub-50) combinatiepil en dan nog een waar een progestageen inzit met de geringste kans op stofwisselingseffekten.
Een voorbeeld van zo'n lichte combinatiepil is microgenon 30 of stederil 150/30.
Na de lichte combinatiepil komt vooral de gewone combinatiepil met het "goede" progestageen in aanmerking bv. microgenon 50 of neo-stederil.

Toch zijn er bij de keuze voor lichte of gewone combinatiepil nog een aantal andere overwegingen nodig. Als je voor het eerst de pil gaat gebruiken dan moet je de gewone combinatiepil op de eerste dag van de menstruatie slikken, waarbij dan ook die eerste strip al veilig is.
De lichte combinatiepil moet je op de vijfde dag van je menstruatie gaan innemen en is gedurende de eerste cyclus niet veilig. Die zou je dan moeten combineren met bv. het condoom, om volledig zeker te zijn.
De lichte combinatiepil geeft gedurende de eerste maanden meer tussentijds bloedverlies dan de gewone. Bovendien is het risico als je er een vergeet in te nemen groter om zwanger te worden dan bij de gewone combinatiepil.

Iemand die nogal vergeetachtig is en al vanaf de eerste dag een betrouwbaar middel wil hebben moet dus met de gewone combinatiepil beginnen. Nu is de gewone of lichte combinatiepil niet voor iedere vrouw geschikt. Die moeten uiteraard in overleg met hun huisarts een andere pil kiezen. Dit zorgvuldig overleg tussen jou en de arts is nodig, maar het belangrijkste blijft dat jij kiest en voor het gebruik gemotiveerd bent.

Als je dit verhaal zo leest, ligt het accent sterk op de bijwerkingen.
Het is daarom goed om te stellen dat de pil 'n uiterst (bijna 100%) betrouwbaar middel is, zonder dat er sprake is van werkelijk gevaar voor je gezondheid.

Spiraal

Ondanks de zeer hoge betrouwbaarheid en de geringe bijwerkingen die bij de lager gedoseerde kombinatiepillen optreden, zijn er vrouwen die toch liever geen hormonen slikken. Vaak zijn ze bang dat ze de pil kunnen vergeten en willen ze liever niet voor het vrijen aan voorbehoedsmiddelen denken. Hun keuze valt dan op het spiraaltje, dat in de baarmoederholte geplaatst wordt en wat je niet kunt vergeten.

Na de pil is het spiraaltje het meest betrouwbaar. Het werkt echter heel anders. Het is een plastic voorwerp van enkele centimeters groot, dat in de baarmoederholte wordt geplaatst. De meeste spiraaltjes zijn omwonden met een dun koperdraadje, dat een extra bescherming tegen zwangerschap biedt. Nu veroorzaakt de aanwezigheid van het spiraatje een soort kunstmatige ontsteking van het baarmoederslijmvlies. Hierdoor ontstaan tijdelijk veranderingen van het slijmvlies, zodat dit niet langer geschikt is voor de innesteling van een bevruchte eicel. Je ziet dus dat de eirijping (ovulatie) hier gewoon doorgang vindt, alleen voor de bevruchte eicel is er geen "plaats". Deze verandering van het slijmvlies ontstaat niet direkt en het is daarom ook nodig om gedurende de eerste maanden na de plaatsing van het spiraaltje een ander voorbehoedsmiddel erbij te gebruiken. Zou je bijvoorbeeld van de pil overschakelen op het spiraaltje, dan zou je de pil bijvoorbeeld nog 3 maanden kunnen doorslikken.

De 3 middelen

Als we nu nog even stilstaan bij deze 3 voorbehoedsmiddelen, dan valt ongetwijfeld de hoge betrouwbaarheid van de pil en de relatief geringe risico's het meest op.
Toch is de populariteit van de pil aan het dalen. Weliswaar zijn er naar schatting op dit moment nog zo'n 80.000 vrouwen in Nederland die de pil gebruiken, maar de vaak sensationele berichtgevingen over vermeende schadelijke nevenwerkingen dragen er mede aan toe bij dat dit cijfer daalt. Zoals we dat reeds beschreven hebben, bestaat er vrijwel zeker een samenhang tussen het ontstaan van thrombose en de hoeveelheid oestrogenen in de kombinatiepil. Juist daarom hebben we de aandacht gegeven aan preparaten waarbij deze kans werkelijk uiterst minimaal is.

Wanneer je toch twijfelt, ook al is het alleen maar op emotionele gronden, blijft de keuze voor het spiraaltje open. Dan krijg je geen hormonen binnen, je kunt het niet vergeten en het is bijna net zo veilig. Toch is het voor jonge vrouwen die nog geen kinderen hebben zinnig op één risico te wijzen: ofschoon weliswaar zelden voorkomend, kan er een ontsteking van de eileiders en de eierstokken ontstaan. Dit heeft tot gevolg dat de vrouw onvruchtbaar wordt. Deze zeldzame komplikatie komt bij de pil niet voor.
Na pil en spiraaltje is het kondoom met pasta een zeer acceptabel alternatief. Mocht het ooit toch onverhoopt scheuren, dan kun je nog altijd terugvallen op de zgn. morning-after-pil.
Aangezien de sexkontakten de laatste jaren toch meer wisselend zijn, heeft het kondoom het aanzienlijke voordeel dat het overdragen van ziekten bij het neuken voorkomen wordt. Bij het gebruik van het spiraaltje is juist de kans op infektie verhoogd bij wisselende kontakten.

Praktische vragen over de pil

Vragen en antwoorden

1. Op welke leeftijd kun je met de pil beginnen?

Je kunt het best beginnen als je minstens een jaar regelmatig gemenstrueerd hebt. Heb je de pil eerder nodig, dan is dit in overleg met je arts te regelen.

2. Hoeveel tabletten moet je slikken en hoe lang moet de rustpauze tussen twee strips zijn?
De meeste strips bevatten 21 of 22 dragees. De rustpauze bedraagt 7 dagen indien de verpakking 21 tabletten bevat en 6 dagen als de verpakking 22 tabletten bevat. Zó ontstaat er een regelmatige cyclus die altijd 28 dagen duurt.

3. Kun je al tijdens het gebruik van de eerste strip niet meer zwanger worden?
Bij gebruik van de gewone combinatiepil, als je hem tenminste vanaf de eerste dag van de menstruatie inneemt, is er sprake van een volledige betrouwbaarheid.
De lichte combinatiepil is dat tijdens de eerste strip niet. Je begint daar ook pas de vijfde dag van de menstruatie je eerste pil te nemen. Om die eerste cyclus wél veilig te zijn, moet je dus een condoom gebruiken.

4. Is de pil tijdens de pauzedagen ná de eerste strip ook veilig?

De gewone combinatiepil wél, de lichte pas als je je tweede strip begint te slikken. Daarna zijn alle volgende pauzeperiodes veilig.

5. Wat moet je doen als er tijdens de pauzedagen geen bloeding optreedt?

Er treedt niet altijd een bloeding op en daar hoef je dus niet ongerust over te zijn. Dat moet je wel worden wanneer je niet stipt elke dag een pil van de strip hebt ingenomen. Heb je een of meer pillen vergeten, dan is zwangerschap niet uitgesloten en moet je een arts raadplegen.

6. Wat moet je doen als je de pil vergeet?
Dit antwoord geldt alleen voor de combinatiepil. Als je één pil vergeten bent, ook al heb je geneukt dan is de doeltreffendheid van de combinatiemethode niet in gevaar, op voorwaarde dat de vergeten dragee alsnog binnen 12 uur ná het ogenblik waarop de pil ingenomen had moeten worden, wordt ingenomen.
Indien de periode tussen het innemen van twee tabletten meer dan 36 uur bedraagt, of indien twee of meer tabletten vergeten zijn, dan is bescherming van deze methode niet langer verzekerd. Belangrijk is dan of je al of niet gemeenschap hebt gehad tijdens de periode dat je tabletten vergat. Heb je wel gemeenschap gehad dan is het zaak binnen 36 uur een arts te raadplegen en eventueel een morning-after-pil te vragen. Heb je geen gemeenschap gehad, dan kun je twee dingen doen. De rest van de verpakking niet innemen en afwachten tot er een menstruatie komt, waarbij je acht dagen nadat je je laatste tablet hebt ingenomen met de nieuwe verpakking moet beginnen. Ook al is er nog geen bloeding opgetreden. Gedurende die 7 dagen pauze en gedurende de eerste 7 dagen van de nieuwe verpakking is de pil niet betrouwbaar en moet je een condoom erbij gebruiken. Een andere mogelijkheid is dat je doorgaat met de verpakking en normaal de tabletten blijf slikken, waarbij je echter wel een condoom moet gebruiken omdat de methode gedurende het afmaken van de strip niet veilig is.

7. Wat moet je doen als de pauzedagen tussen twee verpakkingen langer dan het aantal voorgeschreven dagen heeft geduurd?
In dit geval is de methode niet langer gegarandeerd. De pil verder normaal innemen en een ander voorbehoedsmiddel erbij gebruiken. De strip erna is weer veilig.

8. Wat moet je doen als je per ongeluk twee tabletten tegelijkertijd inneemt?

Dat heeft geen enkel schadelijk gevolg. Er is wel een tablet tekort, waardoor de cyclus een dag bekort wordt. De vastgestelde (begin)dag wordt na een normale pauze met 24 uur voorgoed vervroegd. Indien je dit niet wil, moet je een pil uit een reserveverpakking nemen.

9. Kun je bloedingen bij bv. tentamens, sport of vakanties uitstellen?
Dat kan. Je moet dan geen pauze aanhouden, maar na de laatste pil gelijk met de nieuwe verpakking beginnen.
Blijf je dat lang doen, dan treden er vooral bij lichtere pillen toch na verloop van tijd bloedingen op. Dan moet je stoppen en de gewone pauzedagen in acht nemen, om vervolgens weer opnieuw te beginnen. Let wel: dit doorslikken geldt alleen voor pillen van dezelfde samenstelling. Dus voor de hier besproken combinatiepil.

10. Wat moet je doen in geval van braken of diarree?
Indien binnen 2 uur na inname er gebraakt wordt, bestaat het risico dat ook de pil wordt uitgebraakt. Het is dan raadzaam om een extra pil in te nemen omdat de methode anders niet langer veilig is. Als je heftige diarree hebt gedurende het innemen van de strip dan is de cyclus niet veilig en moet je bv. een condoom er naast gebruiken.
Dus neem op vakanties ook condooms mee. Sommige vrouwen worden misselijk van de pil, wat dan nog wel eens helpt is het innemen tijdens de avondmaaltijd.

11. Wat moet je doen bij de korte tussentijdse bloedingen, de zgn. doorbraakbloedingen?
Zoals je weet geeft de lichte combinatiepil de eerste maanden meer kans op tussentijds bloedverlies. Je moet de pil gewoon blijven innemen en dan blijkt vaak dat de bloeding van voorbijgaande aard is.
Blijven de bloedingen na enige maanden toch bestaan, dan moet je opnieuw de arts raadplegen.

12. Kun je van de gewone combinatiepil naar de lichte, dus de laag gedoseerde overschakelen?
Ja, als je de begonnen reeks afmaakt en geen rustpauze in acht neemt, dus direkt met de lichte pil begint. Je kunt ook de eerste pil van de nieuwe strip direkt op de eerste dag van de bloeding nemen.
Dan is er geen enkele andere voorzorg nodig. Ook hier al weer de waarschuwing, dat dit alleen geldt voor de combinatiemethodes.

13. Kun je een zwangerschapstest doen tijdens het gebruik van de pil?
Ja. De inname van de pil verstoort niet de reaktie van de test die wordt uitgevoerd.

14. Moet je de pil op regelmatige tijden onderbreken?

Er is geen enkele medische reden om een dergelijke pauze in te lassen. Integendeel. Zo'n pauze leidt nog wel eens tot een ongewenste zwangerschap.

15. Kun je op elke willekeurige dag met de pil stoppen?

Je kunt beter wachten met stoppen

tot aan het eind van een tablettenserie. Dat in verband met eventuele onregelmatige bloedingen die kunnen optreden.

16. Wanneer kun je met de pil beginnen na een abortus of curettage?

De tweede dag na de curettage of abortus moet je met de eerste tablet beginnen.

17. Moet je met de pil voor een chirurgische ingreep stoppen?

Over het algemeen stelt men dat je de pil 6 weken voor de ingreep moet staken. Dit is dan een veiligheidsmaatregel om het risico op thrombose (bloedstolsels) wat steeds verbonden is aan chirurgische ingrepen klein te houden.
Sommige chirurgen geven zogenaamde anti-stollingstabletten waarbij je het gebruik niet hoeft te staken.
Bij trekken van tanden of kiezen hoef je nergens rekening mee te houden.

18. Moet er enige tijd verstrijken tussen het ophouden met de pil en een gewenste zwangerschap?

De optimale voorwaarden die nodig zijn voor het innestelen van een eitje en om de duur van de zwangerschap zo nauwkeurig mogelijk te bepalen, geven aanleiding om een tussenruimte van 2 maanden te adviseren.

19. Geeft het gebruik van de pil een verhoogde kans op onvruchtbaarheid na het stoppen ermee?

Nee. Wel blijft soms de (natuurlijke) bloeding een aantal maanden achterwege. De normale cyclus komt, eventueel met behulp van tabletten, altijd weer op gang.
Een kort of lang gebruik van de pil heeft hier niets mee te maken.

20. Kun je kanker krijgen van de pil?

Nee. Dit is jarenlang onderzocht. Wel is het zo dat de pil een reeds aanwezige vorm van kanker ongunstig kan beinvloeden.

21. Waarvoor dient dan het onderzoek op baarmoederhalskanker tijdens de pilkontrole?

Dit onderzoek staat helemaal los van het pilgebruik. Het bezoek dat je tijdens de pilkontrole aan de arts brengt wordt alleen aangegrepen om een uitstrijkje te maken. Dit is een zogenaamd preventief onderzoek om vroegtijdig baarmoederhalskanker op te sporen. Zo is de pilkontrole juist een extra mogelijkheid tot het voorkomen van kanker.

Praktische vragen over het spiraaltje

1. Kan iedereen het spiraaltje krijgen?
Vrijwel iedere vrouw kan een spiraal hebben, of ze nu kinderen gehad heeft of niet. Als de menstruatie echter altijd hevig en pijnlijk is geweest, is het niet zo'n goede keuze.

2. Hoe wordt het spiraaltje geplaatst?
Na een gesprek en een inwendig onderzoek vooraf, om te kijken of alles in orde is, wordt de spiraal bij voorkeur tijdens de laatste 2 dagen van de menstruatie ingebracht. Dan gaat het het gemakkelijkst, omdat de baarmoedermond het wijdst is.
Verder is men dan zeker dat je niet zwanger bent. Voor de plaatsing ga je op een onderzoeksstoel liggen met je benen in steunen. De arts brengt een speculum (eendebek) aan in de vagina om de baarmoedermond te kunnen zien.
Daarna wordt met een haakje de baarmoedermond vastgehouden en wordt met een staafje gemeten hoe diep je baarmoeder is.
Vervolgens wordt via een dun buisje het spiraaltje naar binnen geschoven. Twee draadjes van het spiraaltje blijven uit de baarmoedermond hangen.

3. Hoe lang kan het spiraaltje blijven zitten?
De koperen spiraaltjes moeten om de 3 jaar vervangen worden, omdat het koper anders is uitgewerkt. Andere spiraaltjes kunnen onbeperkt blijven zitten. Alleen wanneer je klachten krijgt van onregelmatig bloedverlies en/of pijn, dan moet het vervangen worden.

4. Hoe vaak moet je naar de dokter als je een spiraaltje hebt?
Na 6 weken en 3 maanden wordt er gekontroleerd of het spiraaltje goed zit en hoe het bevalt. Daarna is het verstandig om eens per jaar voor kontrole te gaan.

5. Kun je zelf kontroleren of je spiraaltje goed zit?
Wanneer je 2 vingers diep in de vagina steekt kun je je baarmoedermond voelen en de 2 draadjes van de spiraal. Het is echter vrij lastig en lukt veel vrouwen niet.
Je moet echter nooit aan de draadjes van het spiraaltje trekken, beter kun je dan ook een plastic speculum kopen en met behulp van een spiegeltje en een lamp kun je als je handig bent in de baarmoedermond kijken. Als het spiraaltje goed zit, dan zie je de 2 draadjes uit de ingang van de baarmoedermond hangen.

6. Voel je het zitten tijdens het vrijen?

Je merkt er niets van, je partner ook niet. Alleen wanneer de draadjes te kort zijn afgeknipt kan het zijn dat je partner ze voelt prikken.

7. Kun je het spiraaltje zomaar verliezen (spontane uitdrijving)?
Dit komt inderdaad voor, met name gedurende de eerste 3 maanden en vooral bij vrouwen die nog geen kinderen hebben gehad is spontane uitdrijving niet ongewoon. Vaak komt het voor tijdens de menstruatie. Je moet dan ook in die tijd altijd je verband kontroleren en op de w.c. opletten of het spiraaltje niet is meegekomen. Zonder spiraaltje ben je meteen weer vruchtbaar.

8. Mag je dan wel inwendig verband gebruiken?
Er is geen enkel bezwaar om tampons te gebruiken. Integendeel, ze zijn veel hygiënischer dan maandverband.
9. Welke klachten kun je krijgen?

De eerste menstruatie na het plaatsen van een spiraaltje kunnen pijnlijker zijn en meer bloedverlies geven. Deze ongewenste neveneffekten komen evenals bij de pil het vaakst voor tijdens de eerste 3 maanden. Evenals bij de pil moet je lichaam zich aanpassen. Bij het spiraaltje moet de baarmoeder nog wennen aan het "vreemde voorwerp": de baarmoeder probeert het spiraaltje uit te drijven. Vrouwen die een spiraaltje hebben lopen meer kans op ontstekingen van het baarmoederslijmvlies en van de eileiders dan andere vrouwen. Toch is dit gelukkig een zeldzame komplikatie.

10. Hoe veilig is nu het spiraaltje?
Spiraaltjes zijn zeer betrouwbaar, bijna zo veilig als de pil, die, goed ingenomen, vrijwel 100% veilig is. De tegenwoordige zijn ongeveer 99% veilig. Als je het risico nog kleiner wilt maken, kun je bij het spiraaltje zaaddodende pasta of schuimtabletten gebruiken.

11. Is het koper niet giftig?
Nee. Het uiterst kleine beetje koper dat door het spiraaltje wordt afgegeven, verdwijnt elke maand met de menstruatie naar buiten.

12. Hoe wordt het spiraaltje verwijderd?
Verwijderen van het spiraaltje is heel simpel: de arts trekt met een tang aan de draadjes en verwijdert zo het spiraaltje. Dit doet geen pijn, maar je bent wel direkt vruchtbaar.

Kiezen voor 'n nadeel

een persoonlijke visie op voorbehoedsmiddelen.

Toen ik begon te vrijen, zo'n 25 jaar geleden, waren er maar twee mogelijkheden om zwangerschap te voorkomen, condoom of pessarium. Mijn eerste vriend nam de verantwoording voor de anticonseptie, hij had condooms en daar hebben we 2 jaar lang mee gevreeën. Nooit hebben we het zonder gedaan, zelfs niet toen ik hem dat eens voorstelde vlak voordat ik menstrueerde, om ook eens meegemaakt te hebben hoe een blote penis voelde. Hij nam geen enkel risico. Achteraf heb ik zijn verantwoordelijkheidsbesef pas goed gewaardeerd.

Dat er nadelen aan het gebruik van condooms verbonden zouden zijn heb ik vele jaren later gehoord:

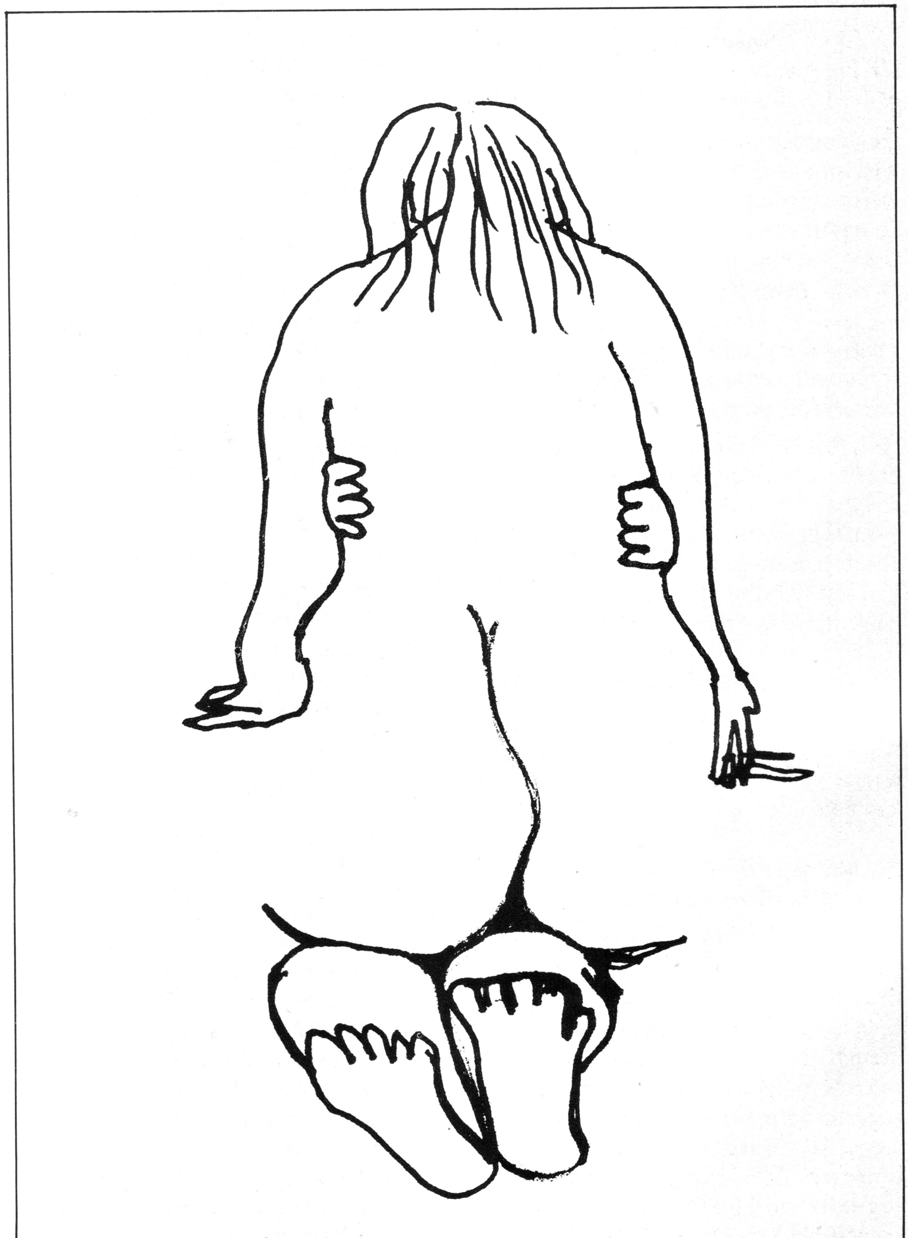
- het zou minder plezierig zijn voor de man, (hij klaagde daar nooit over);
- het zou minder plezierig zijn voor de vrouw, (ik voel geen verschil);
- het condoom zou kunnen scheuren, (dat is mij in de 20 jaar dat ik ze gebruik nog nooit overkomen);
- de onderbreking die het omdoen vereist zou vervelend zijn, (daar heb ik nooit last van gehad, en hierover later meer).

Aan het gebruik van condooms zitten zowaar zelfs voordelen:

- het wordt aangeraden aan mannen die hun orgasme wat willen uitstellen om er langer van te kunnen genieten,
- het geeft bescherming tegen geslachtsziekten,
- je krijgt geen zaad in je vagina, als je het niet prettig vindt dat het er later uitloopt en in bed terecht komt,
- het gebruik ervan is absoluut ongevaarlijk voor man èn vrouw,
- ze zijn gemakkelijk en goedkoop te krijgen bij iedere NVSH-afdeling (kijk in Sekstant voor de plaatselijke verkoop-adressen en/of bestellingen per giro. Zolang de keuringswet er nog niet door is, is het onverstandig om ze uit automaten te halen).

Nu is het natuurlijk wel zo dat het gebruik van deze vorm van anticonceptie heel wat meer behoedzaamheid vereist dan het dagelijkse slikken van een pil. Als je nog onervaren bent in 't vrijen is het omdoen van een condoom bij alle stuntеligheid en onwennigheid, een handicap te meer.

Zolang het condoom er nog niet omheen zit is het bovendien oppassen geblazen want ook in het voorvocht dat zich tijdens het vrijen in de pisbuis vormt, kunnen zich zaadcellen bevinden. De penis mag daarom nooit naakt ìn, tegen, of in de buurt van de vagina komen, omdat bevruchting ook zonder zaaduitstorting kan plaatsvinden. Bovendien heeft het baarmoederslijm in de vruchtbare periode grote trekkracht, hetgeen ook zaadcellen die zich buiten de vagina (tussen de schaamlippen of op de dijen, of elders) bevinden naar de baarmoeder doet zwemmen. Ook moet men er tijdens het vrijen op letten dat er geen voorvocht of sperma via de eigen vingers of die van de partner, naar de schede wordt gebracht. Het omdoen van het condoom moet zorgvuldig gebeuren: scheur het pakje niet met je tanden open en kijk uit met lange scherpe nagels. Bij de eikel moet wat ruimte overgelaten worden om het zaad op te vangen.
Als de man is klaargekomen moet je de penis voordat hij slap wordt, er *met je vingers om de rand van het condoom* voorzichtig uittrekken, om te verhinderen dat er met sperma wordt geknoeid. Eventueel kun je het gebruikte condoom nog vullen met water om er absoluut zeker van te zijn dat er geen gaatje in zit.
Het is raadzaam dat de man na de zaadlozing urineert en zijn penis wast, om zaadcellen die in de penis zijn achtergebleven weg te spoelen, vooral als je



of 'n risico

daarna nog lekker dicht tegen elkaar aan wilt liggen en door wilt gaan met strelen en vrijen.
En wat betreft het veelal gehoorde nadeel van onderbreking wil ik opmerken dat bij mij de opwinding tijdens het pakken en aandoen van het condoom inderdaad wel wat zakt, maar dat gebeurt tijdens een vrijpartij wel meer, en dan door andere vormen van onderbreking, of door verandering in stimulering van de clitoris. Deze schommelingen van hoge naar lage opwinding zijn een onderdeel van het genot dat ik aan vrijen beleef, en aangezien ik niet in tijdnood zit als ik met iemand vrij, storen ze mij niet. Zelfs veroorzaak ik ze soms opzettelijk, ook vlak voordat ik het orgasme bereik. Bovendien werd deze onderbreking vooral vroeger als een nadelige factor beschouwd omdat men toen, meer nog dan nu, vastzat aan de mythe van het vaginaal orgasme van de vrouw, en aan de veronderstelling dat het 't mooiste was als man en vrouw gelijktijdig klaarkwamen.

Sedert we door het Hite-rapport weten dat de coïtus voor de vrouw niet de beste manier is om van seks te genieten, kan de man, als hij coïtus wèl graag wil, er misschien op z'n minst het kleine ongerief van het gebruik van het condoom tegenover stellen. Het wordt tijd dat we nu ook wat creatiever worden in onze manieren van vrijen, zodat vrouwen en mannen gewoon kunnen klaarkomen wanneer ze daar zin in hebben: vóór, tijdens, nà, of zowaar zònder coïtus.

Kortom, er moet wel wat voorzichtigheid in acht genomen worden bij het vrijen met een condoom, maar ik heb de last graag over voor het grote voordeel: op deze manier wordt de natuurlijke werking van mijn lichaam niet verstoord.
Mijn lichaam is me zeer lief, het werkt uitstekend, heeft me altijd goed gediend, en me onnoemelijk veel vreugde geschonken. Ik wil mijn lichaam goed behandelen, het evenwicht en de regelmaat niet verstoren door inbrenging van medicijnen of instrumenten die er niet horen.

Het maakt voor mij nogal verschil of ik kies voor een nadeel of een risico.

Goed, met een pessarium loop ik ook geen risico, en dat heb ik inderdaad ook een tijdlang gebruikt, maar ik vertrouwde het minder dan een condoom. Ik was altijd bang dat er toch een zaadcel om de rand heen zou weten te glippen. Bovendien verschoof het een keer een beetje na een gemeenschap, en de angst tijdens de drie dagen die ik daarna overtijd was heeft me terug doen gaan naar het condoom. Het stemt mij rustiger om helemaal geen spermatozoa in mij te weten.

Anticonceptie is een zaak die je samen moet verantwoorden. Als ik kijk naar de lange lijst van voorbehoedsmiddelen die er voor vrouwen bestaan en de twee mogelijkheden voor mannen, vraag ik me af of de verantwoordelijkheid wel echt samen gedeeld wordt. Het lichaam van de man loopt noch bij condoom, noch bij sterilisatie enig gevaar.
Het is waar, vrouwen lopen het risico zwanger te worden, en daarom is het in ons grootste belang dat er, als we mèt coïtus willen vrijen, veilige anticonceptie bestaat waardoor maandelijkse angsten worden uitgesloten.
Maar nu men rustig pillen, spiralen, morning-after-pillen enz. blijft voorschrijven: terwijl nog niet uitvoerig is aangetoond hoe schadelijk ze zijn; wil ik toch geen risico lopen.

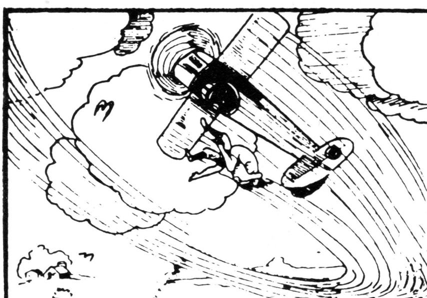
Als je kiest voor de pil moet je weten waar je precies voor kiest, namelijk voor een betrouwbaar middel maar ook voor de kans op: misselijkheid, bloedstolling, gewichtstoename, hoofdpijn, bloeddrukverhoging, vaginitis, pigmentatievlekken, myoomgroei en hart- en vaatziekten (in combinatie met roken).
Als je kiest voor het spiraaltje moet je weten dat je ook kiest voor een kunstmatige ontsteking in je baarmoeder die innesteling van een bevrucht eitje verhindert. Tegelijkertijd kies je voor de kans op krampen en vergroot bloedverlies tijdens de menstruatie (in ieder geval gedurende de eerste maanden), voor meer afscheiding en eileiderontsteking.
Als je rookt weet je ook dat je kiest voor een risico. Als je pil of spiraal of morning-after-pil gebruikt, is de arts die het je voorschrijft verplicht je te vertellen welke risico's je loopt, en op welke bijwerkingen je moet rekenen.
De keuze blijft uiteindelijk de jouwe, maar je moet wel weten waarvóór je kiest.













Anti-conceptie



Ik merk, dat ik een stukje schrijven over anti-conceptie, en met name over hoe ik er op dit moment mee omga, niet eenvoudig vind.
Dat komt, omdat mijn visie op het gebruik van anti-conceptie in de loop der jaren behoorlijk veranderd is, en nog steeds verandert. Schrijven over anticonceptie is voor mij dus de beschrijving van een moment uit een proces (mijn proces) en als zodanig moet je het ook lezen.
Ik denk namelijk, dat de keus voor anticonceptie sterk afhankelijk is van je situatie, zoals bijv. de vastheid van je relatie, het risiko dat je wilt of kan lopen om zwanger te worden. Vandaaruit zou je moeten kiezen voor een bepaald voorbehoedmiddel en de voordelen tegen de nadelen moeten afwegen. Dat laatste gebeurt naar mijn gevoel,veel te weinig. Een belangrijke oorzaak is de voorlichting over die middelen, die vaak eenzijdig is. De nadelen van de pil bijv. worden verdoezeld door de al te grote nadruk op de veiligheid (welke? die van je lijf of het al of niet zwanger worden?) Maar daar kom ik nog op.

Ik zal nu eerst proberen enkele belangrijke fasen uit die ontwikkeling te beschrijven:

Toen ik 14 jaar geleden met vrijen begon was ik nauwelijks voorgelicht. Het was althans niet tot me doorgedrongen. Het vrijen beperkte zich tot wat bovenop elkaar liggen, met kleren aan en dan wat wrijven. Daardoor kreeg ik meestal een orgasme (dat begreep ik later). Op dat moment was het gewoon een prettig gevoel. Hetzelfde gevoel als wanneer ik me met de douche tussen mijn benen sproeide. Een gevoel, dat ik niet koppelde aan iets dat met seks te maken had. Het was erg lekker, dus had ik het vage vermoeden dat het wel niet netjes zou zijn en eigenlijk niet mocht. Ik hield er dan ook altijd gemengde gevoelens aan over. Een mengeling van fijn, prettig, spannend, vies, geheimzinnig, schuld en schaamte.

Aan neuken dacht ik in die tijd niet. Tot mijn zusje me vertelde dat ze "het" al deed. Ik was stomverbaasd en kreeg tegelijkertijd een soort rivaliteits- en nieuwsgierigheidsgevoel. "Dat kon ik niet op me laten zitten!" De eerste de beste gelegenheid greep ik toen aan om mijn toenmalige vriendje te "verleiden". Maar ik wist helemaal niets van voorspel, klitoris, natworden, alleen dat die piemel ergens in moest. Dat ging dus helemaal niet. Het deed pijn en mijn vriendje kreeg zijn piemel er met geen mogelijkheid in.

Mijn eerste gelaten reaktie was: "Dat gaat niet bij mij" en later, toen mijn vriendje zijn pogingen op dezelfde onbeholpen manier herhaalde (wat bij mij nog steeds zeer pijnlijk was, maar hij ging er wèl in): "Onbegrijpelijk dat mensen daarvoor moeten trouwen".
In ieder geval wist ik nu, dat neuken helemaal niet zo lollig was.

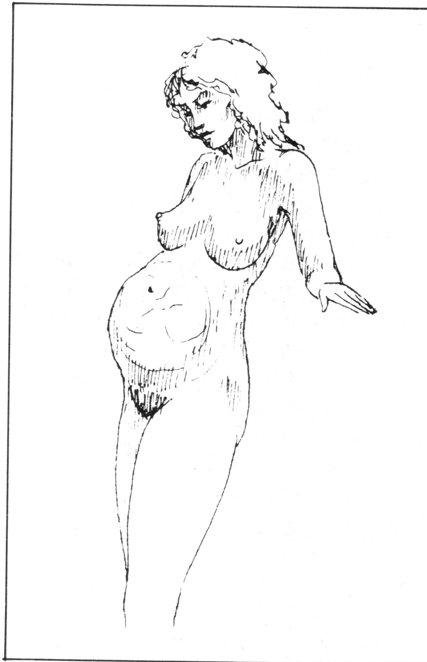
Van voorbehoedsmiddelen wist ik nauwelijks iets. Wel had ik vaag iets gehoord, dat je vlak voor en vlak na je menstruatie kon neuken zonder zwanger te worden. Dat deden we dus, want mijn vriendje wist er ook niet zoveel van. Ik was zijn eerste meisje en hij mijn eerste vrij-vriendje. Het gevolg daarvan laat zich wel raden. In de tijd dat mijn zus, waar ik veel mee optrok, als eerste ging trouwen, werd ik zwanger. (In tijden van spanning verschuift je cyclus, leerde ik later).
Vanuit mijn katholieke opvoeding was de enig mogelijke logische oplossing te trouwen (van abortus had ik nog nooit gehoord).

& Vrijen

*Hoewel ik het gevoel had nog lang niet aan een vaste relatie, laat staan aan een kind toe te zijn, besloot ik er maar het beste van te maken.
Ik kreeg een zoon.
Vrijen deed ik omdat het erbij hoorde. Als het fijn ging op momenten dat het gezellig was, was dat mooi meegenomen.*

*Na de geboorte van mijn zoon ging ik aan de pil. Ik kreeg hem onmiddellijk van de dokter, nadat hij zich ervan overtuigd had dat ik getrouwd was. De pil was op dat moment niet zo'n bewuste keus. Deze leek me wel handig, goedkoop en betrouwbaar.
Maar toen trad er opeens een merkwaardig soort mechanisme in werking. Ik merkte dat ik het moeilijker vond om "nee" te zegen tegen het vrijen ("je wordt toch niet meer zwanger!"). Geen zin telt niet. Als ik niet wou zocht hij zijn pleziertje wel elders. Een onbevredigend potje neuken, in ruil voor veiligheid en geborgenheid (begreep ik later). En wat dat voornamelijk in stand hield was het beeld dat ik vanuit mijn opvoeding had meegekregen: "tegemoetkomen aan de behoeftes van je partner, jezelf wegcijferen, geen eisen stellen, lief en aardig zijn, niet moeilijk doen, als 't niet lekker is ligt het aan jou (de vrouw). Het gevolg daarvan was dat ik zó vaak neukte, terwijl ik er geen zin in had en op een manier die niet de mijne was, dat ik zelf nauwelijks meer initiatieven nam. Waarom zou ik aan iets beginnen waar ik geen plezier aan beleefde? Wat ik wèl wilde wist ik ook niet zo precies, wat het des te ingewikkelder maakte om erover te praten.*

De eerste belangrijke ontdekking was dan ook, dat het niet voldoende bleek klaar te liggen en aardig te zijn, want mijn partner werd ondanks dat tóch verliefd. Dat vond ik vreselijk moeilijk. Ik zocht onmiddellijk de schuld bij mezelf en liet me wijsmaken "dat dàt moest kunnen" binnen een relatie. Op het moment echter dat **ik** *verliefd werd uit behoefte aan warmte en op iemand die mij wèl aardig vond en geen gefrustreerde trut, ging die vlieger niet op. Het gevolg was dat ik al m'n energie stopte in het wanhopig proberen zijn verliefdheden "gewoon" te vinden. Ik verdrong mijn verdriet en agressie, in plaats van mezelf mijn gevoelens toe te staan en me af te vragen waarom ik die gevoelens had.*



*Het vrijen ging steeds moeilijker, omdat ik niet goed kon vrijen met iemand die mij en mijn gevoelens niet serieus nam. Het uiteindelijke gevolg was een scheiding.
Nú realiseer ik me, dat dit kon gebeuren, omdat ik (als vrouw) erg onzeker was over wat ik deed, zei en voelde. Dat was in ieder geval altijd minder belangrijk dan de mening van mijn partner.*

*Ik was weer alleen en slikte nog steeds de pil. Ik vond het toen (5 jaar geleden) moeilijk en vervelend om een vriendje te vragen een kondoom te gebruiken (Te gek eigenlijk! Alsof het niet net zo moeilijk en vervelend is om de pil te slikken, waar je ook nog lichamelijke klachten van kan krijgen).
In de tijd dat ik (nu 3 jaar geleden) mijn huidige vriend en vaste partner leerde kennen, begon ik meer te praten over mijn seksualiteit, was meer met mijn eigen lijf bezig, ging boeken lezen over ervaringen van andere vrouwen, feminisme, etc.
Ook het geven van seksuele voorlichting, het begeleiden van vrouwengroepen en het helpen van mensen met seksuele problemen beïnvloedden mijn ideeën over seks, vrijen, neuken, relaties en wat daarmee samenhangt.*

*Ik ben nu 32 jaar (mijn zoon is inmiddels 10) en merk dat ik vrijen, knuffelen en neuken nu heerlijk vind omdat ik het niet meer doe als ik er geen zin in heb, meer eisen durf te stellen, weet hoe ik klaar kan komen (masturberend of neukend) en-daar ook om vraag. Ik realiseer me dat dit nu mogelijk is omdat mijn wensen serieus worden genomen.
Nu ik het lekker vind om te vrijen neem ik ook vaak zelf het initiatief. Als mijn vriend dan geen zin heeft, is dat jammer, volgende keer beter.*

Ik ben gestopt met de pil. Ik vond het een vervelend gevoel, al 8 jaar lang hormonen te slikken. De laatste jaren werd ik ook nooit meer ongesteld en daar ging ik me onbehaaglijk bij voelen. Het verschijnen van artikelen over recente onderzoeken waaruit blijkt dat de pil méér nadelige gevolgen heeft dan die je meestal worden verteld, mèt mijn overtuiging dat als er twee vrijen er ook twéé verantwoordelijk zijn, gaven de doorslag. Het was een heel vertrouwd, bekend gevoel om weer ongesteld te worden. Alsof ik mijn eigen lijf weer terug had. Voor het vrijen had dat natuurlijk konsekwenties. Neuken was niet meer vanzelfsprekend. Ik merkte dat we met meer fantasie en langer vrijden. Ik wist al dat ik het óók lekker vond op andere manieren klaar te komen. Mijn vriend ontdekte dat eigenlijk voor het eerst. Het was zijn gewoonte om neukend klaar te komen, maar nu geeft hij eerlijk toe dat het af en toe zelfs lekkerder is als ik hem masturbeer of lik of iets dergelijks. Als we zin hebben om te neuken gebruikt mijn vriend een kondoom.

Ik denk erover om binnenkort voor een pessarium naar het Rutgershuis te gaan. Dan kunnen we het kondoom en het pessarium (en daarmee de verantwoordelijkheid) afwisselen.

Waar ik verder op dit moment met belangstelling over lees zijn de self-help groepen. Het lijkt me prima zo lijfelijk bezig te zijn. Als je wat meer ervaring krijgt in het aflezen van je menstruatiecyclus aan de hand van de stand, de kleur en de vorm van je baarmoeder lijkt me dat een boeiende en veelbelovende manier om te weten te komen wanneer je al of niet vruchtbaar bent.

Toch nog een heel lang verhaal. Mijn verhaal over anti-conceptie juli 1978. Misschien heb je er wat aan. Ik hoop dat duidelijk is geworden hoeveel anti-conceptie met vrijen te maken heeft.

Seksueel overdraagbare

Als je met iemand vrijt kunnen daar twee ongewilde konsekwenties aan vast zitten: Zij kan zwanger worden of je kunt elkaar een ziekte overdragen. Zwangerschap kun je altijd voorkomen, seksueel overdraagbare aandoeningen niet altijd.

Nu is er met die seksueel overdraagbare aandoeningen iets geks aan de hand. De artsen stellen dat het zeer gewone ziektes zijn die je gemakkelijk kunt genezen. Terwijl aan de andere kant mensen die zo een aandoening oplopen er eigenlijk met niemand over willen praten en moeite hebben om naar een arts te gaan. Zo een aandoening vertelt eigenlijk iets over een intieme beleving waar je normaal niet zo maar over begint. Je moet behalve met een arts ook nog met diegene gaan praten waar je dan mee gevreeën hebt. Dat is dan vaak een incidenteel kontakt waarbij praten achteraf over een ziekte niet eenvoudig is. Ook als je vreemd bent geweest is het niet eenvoudig om er met je vaste partner over te beginnen.

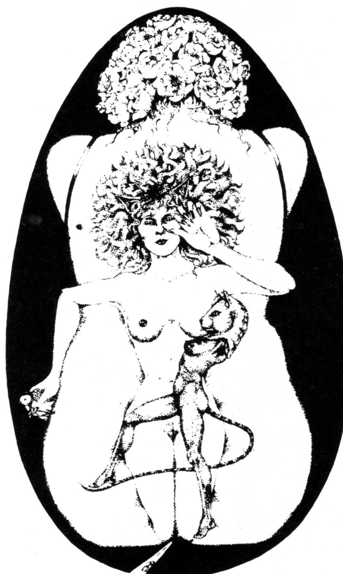
Het is dus vaak vervelend om over een medisch gezien gewone ziekte te praten. Hoe makkelijk zeg je niet: ik heb griep. Ik heb een druiper gaat toch moeilijker. Vaak is het toch de angst dat je lijf iets mankeert die je over de drempel heen tilt en je er toch met de personen over begint voor wie dat nodig is; Met name de morele verplichting om je partner te waarschuwen en zo haar of hem ook te beschermen dwingt vaak tot opbiechten.

Eigenlijk begint alles meestal met jeuk, een branderig gevoel bij het plassen, roodheid of een verstqrkte afscheiding. Dan is er iets mis en heb je kans op een bij vrijen overgedragen ziekte.

Dat betekent niet meteen dat je dan gonorrhoe of syphylis hebt. Er zijn veel andere seksueel overdraagbare aandoeningen die veel minder ernstige complicaties hebben dan deze twee. Dat kun je helaas niet zelf uitmaken.
Wat je natuurlijk wel zelf weet is of je een mogelijk risico gelopen hebt. Als je altijd met een goed kondoom gevreeën hebt kun je natuurlijk geen gonorrhoe hebben.

Iedereen die vrijt loopt de kans iets op te lopen. Helaas is dit niet algemeen bekend. Er bestaan nog veel vooroordelen en misverstanden over. Het zich schuldig voelen of de schuld krijgen komt nog regelmatig voor. Door deze taboe kan het zelfs zover komen, dat men er niet toe komt naar een dokter te gaan, althans niet naar zijn/haar eigen huisarts. Men loopt er mee door en hoopt dat het vanzelf over gaat........
Als iedereen met een aandoening maar gewoon naar de dokter zou gaan, dan zou er al een hoop gewonnen zijn.
Het wordt tijd dat er eens nuchter en niet zo opgefokt over deze ziekten wordt gepraat en gedacht.
Nog een oorzaak waarom sommige mensen met deze aandoening blijven rondlopen: ze kennen de verschijnselen niet. Bij meisjes is dat vaker het geval dan bij jongens, omdat het bij meisjes meestal moeilijker is te constateren.
Je krijgt deze aandoening dus uitsluitend door sexueel contact met iemand die reeds besmet is.
De besmetting kan worden overgebracht door de penis, de vagina, de anus of de mond m.a.w. langs de lichaamsopeningen waar slijmvliezen zijn.

We zullen de meest voorkomende aandoeningen beschrijven om te laten zien dat het gewone ziektes zijn. Het makkelijk erover praten moet jezelf doen.



Druiper

Dat is wel de meest voorkomende sexueel overdraagbare ziekte. Na twee of vijf dagen begin je er iets van te merken. Jongens krijgen een vervelend, branderig gevoel bij het plassen en uit de penis komt een pusachtige afscheiding, die gelig van kleur is. Ook meisjes kunnen zo'n vervelend, branderig gevoel krijgen bij het plassen en ook zo'n gelige afscheiding, maar heel vaak is dat niet zo merkbaar. Een vagina is nou eenmaal een wat ingewikkelder orgaan dan een penis en het is dus ook vaak moeilijk te zien of er nou sprake is van een normale afscheiding of van een druiper. Het beste is dat je in geval van twijfel snel naar de dokter gaat want die kan wel gauw zien wat er aan de hand is.
We hebben al gezegd dat een geslachtsziekte niet vanzelf over gaat. De *verschijnselen* kunnen na een tijdje wel weggaan, maar de ziekte *blijft*. De gonococcen- dat zijn de bacteriën, die de druiper overbrengen - blijven zich uitbreiden en kunnen op den duur allerlei ontstekingen veroorzaken. De urinewegen en de zaadballen bij jongens en de baarmoeder, eileiders en eierstokken bij meisjes kunnen op die manier ontstoken raken. En als je er echt tijden mee blijft doorlopen kan je er zelfs onvruchtbaar van worden.

Syfilis

Komt na de druiper het meeste voor en kan - als er niks aan gebeurt - ernstige gevolgen hebben.
Drie tot vijf weken na de besmetting ontstaat er een niet pijnlijke harde zweer op de penis of aan de schaamlippen (of ergens anders in de vagina, op de plaats van de besmetting). Die zweer verdwijnt na een paar dagen, maar de spirochaeten (de ziekteverwekkers) blijven zich uitbreiden. Dat kan dan weer enige weken later gepaard gaan met koorts, hoofdpijn, haaruitval, huiduitslag en gezwollen lymfklieren in de oksels en liezen.
Net zoals bij de druiper is de constatering bij meisjes vaak moeilijk omdat zo'n ontsteking in de vagina onopgemerkt kan blijven. Bij onduidelijke verschijnselen kan de dokter met een

Aandoeningen

bloedproef altijd ontdekken wat er aan de hand is.

Als je er niets aan laat doen, kan een syfilis jaren doorgaan en treden ernstige verschijnselen op: de bacteriën dringen door in het zenuwstelsel, vaatstelsel, gewrichten, huid en hersenen. Op den duur kan de ziekte zelfs dodelijk zijn.

Trichomoniasis

Enkele weken tot een maand na besmetting kunnen klachten ontstaan. Mannen hebben er over het algemeen geen last van, doordat ze zichzelf door urineren schoonspoelen. Ze zijn echter wel "dragers" en kunnen een partner blijven besmetten. Vrouwen daarentegen klagen meestal over vermeerderde afscheiding, die melkachtig en schuimend is, soms ruikt en over erge jeuk.
Deze aandoening die veroorzaakt wordt door een ééncellige parasiet, komt erg veel voor. De partners moeten liefst tegelijkertijd een onderzoek en een behandeling krijgen, erna gecontrôleerd worden, vóórdat er weer van seks sprake is.
Hoewel onschuldig kan het een zeer lastige en hardnekkige aandoening zijn, die veel ongerief heeft.
Na de menstruatie, tijdens zwangerschap, bij onvoldoende hygiëne of verminderde weerstand kan deze infectie de kop opsteken.

Candidiasis

Ook deze aandoening komt erg veel voor. De infectie kan naast seksuele overdracht ook tijdens zwangerschap voorkomen. Ook de pil zou van invloed kunnen zijn op het wel of niet voorkomen ervan.
Candida albicans is een gist. Er kan zowel bij vrouwen als mannen intense jeuk ontstaan met roodheid en irritatie rond vulva, vagina en glans penis en voorhuid. Voor het maken van een diagnose is het maken van een preparaat, eventueel een kweek, noodzakelijk.

Schurft

Naast seksueel contact kan ook besmette kleding voor overdracht zorgen. Er zijn voorkeursplaatsen, waar de mijt zich in de huid ingraaft en gangetjes maakt. Deze plaatsen zijn ondermeer tussen de vingers, polsen, ellebogen, billen, op en rond het scrotum en penis. Er is vaak ondragelijke jeuk. Ook hierbij is van belang dat partners, maar ook andere huisgenoten onderzocht en eventueel behandeld worden.

Platjes

De luis, meestal platje genoemd, voelt zich het best thuis in schaamhaar, maar ook in oksel- en borstharen en soms bij kinderen in wenkbrauwen en oogwimpers. Ze veroorzaken jeuk. Bij behandeling is het belangrijk ook de "neten" (eitjes) die aan de haren bij de basis vastgekit worden te doden. Meestal loopt men de aandoening op tijdens intens contact met een ander persoon. Daarom is ook hier contact-waarschuwing noodzakelijk, anders zal reïnfectie het gevolg zijn.
Het beste is naar de dokter te gaan; de behandeling is eenvoudig, eenmalig en snel.

Epiloog

Kun je een seksueel overdraagbare aandoening voorkomen?

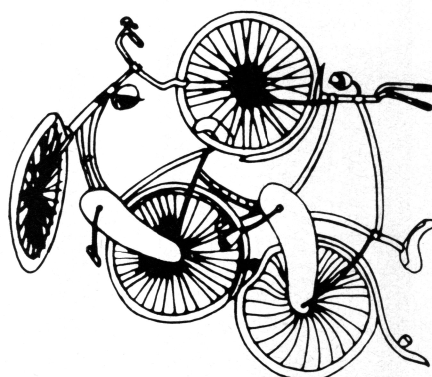
Nee!
Wel kun je het risico zo klein mogelijk maken door een goede lichaamshygiëne toe te passen en een kondoom te gebruiken als je geen vaste partner hebt.
Bij wisselende seksuele contacten is het verstandig regelmatig voor onderzoek op geslachtsziekten naar een dokter te gaan.
Vier van de vijf vrouwen die ziek zijn hebben geen klachten. Bij mannen die ziek zijn merkt één op de vijf niets. Dit is heel belangrijk om te weten als je iemand moet waarschuwen of zelf gewaarschuwd wordt.

Als je echt voor honderd procent het risico van deze aandoening wilt ontlopen dan is er in feite maar één oplossing: nooit meer neuken. Maar dat is net als nooit meer op straat komen om zeker te zijn dat je nooit een ongeluk krijgt. Dan gewoon beter uit je doppen kijken. En als je denkt dat je wat hebt: gewoon naar de dokter gaan. Dat is iemand, die je van een ziekte afhelpt.

Wat moet je doen als je denkt dat je besmet bent of als je door iemand gewaarschuwd wordt?

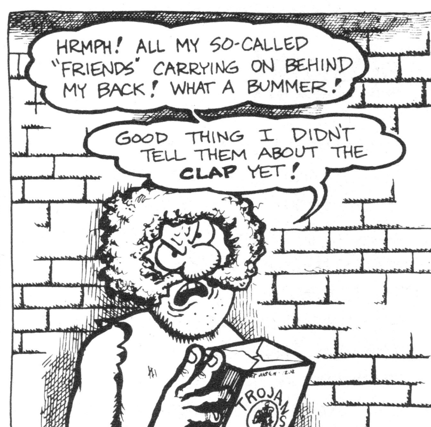
Onmiddellijk naar je huisdokter of naar het A.Z.U., waar een "vrije" kosteloze polikliniek voor geslachtsziekten is. Men kan er zonder afspraak terecht op de volgende spreekuren:
mannen van 8.15 - 10.15 uur
vrouwen van 14.00 - 15.00 uur
maandag t/m vrijdag
Adres: Catharijnesingel 101, Utrecht.
Polikliniek Dermatologie, tel. 372833.

Als men om de een of andere reden niet van één van deze twee mogelijkheden gebruik wil maken, kan men voor advies de dienst Geslachtsziektenbestrijding opbellen. Deze dienst kan zonodig ook verwijzen naar een huidarts, kan helpen bij het opsporen/waarschuwen van contacten nadat een geslachtsziekte is geconstateerd.
Deze hulpverlening is gratis en vrijblijvend.
Adres: Dienst Geslachtsziektenbestrijding: Provinciale Utrechtse Kruisvereniging, Herenstraat 35, Utrecht.
Spreekuur: dgl. 12-14 uur. Telefoon: 030-313546, tst. 39.



Zo



















Vorige week belde Erik me al vroeg op. Ik was nog maar net op m'n werk.
Ik moet je iets vervelends vertellen, zei hij.
Terwijl ik razendsnel begon na te denken, zei hij: ....ik heb een druiper. Ja heus, ik ben gistermiddag naar de polikliniek geweest en al behandeld. Ik durfde je gisteravond niet te bellen, omdat ik bang was je in verlegenheid te brengen, als Hans thuis zou zijn.
Maar ik heb helemaal niets! riep ik uit; en behalve die ene keer met jou, vorige week, ben ik al zeker een jaar met niemand anders dan met Hans naar bed geweest.
Dat is nu juist zo vervelend, zei Erik toen; meisjes merken het heel vaak niet. Vóór jou, ben ik met Ineke naar bed geweest, en ik denk, dat het daar vandaan komt.
Maar hoe ben jij dan op het idee gekomen, om naar die polikliniek te gaan?
Nou... volgens die dokter had ik het "geluk", dat ik wat afscheiding uit m'n pik kreeg en een heel vervelend gevoel met plassen. Het schijnt n.l. zo te zijn, dat jongens ook vaak geen klachten krijgen. Zeg, kan je vanmiddag niet vrij nemen, dan ga ik met je mee naar die polikliniek.
Tja, dat moet dan maar....
Ik sprak met hem af, om een uur of één bij hem te zijn.
Die ochtend kwam er niets fatsoenlijks meer uit m'n handen. Ik peinsde m'n hoofd suf over wat er met me zou gebeuren, en of ik Hans ook besmet kon hebben. Ik moet het hem dan toch vertellen!
Hoe zou hij dat verwerken? Het verhaaltje, dat je het van een vuile W.C.-bril kunt oplopen, is allang uitgebannen.

Toen ik eindelijk, nog nahijgend van het harde fietsen, bij Erik aankwam, stond de koffie al klaar.
Hij vertelde, dat hij naar een z.g. drempelvrije polikliniek geweest was. Dat houdt in, dat je er zonder verwijskaart van je huisarts, gratis behandeld en onderzocht kunt worden.
Eerst werd hij ingeschreven, en er werd aan hem gevraagd of hij, als het nodig zou zijn, bericht aan huis mocht hebben. Daarna werd er wat

kreeg ik 'n druiper

bloed afgenomen; dit doen ze altijd, en het wordt nagekeken op syfilis. Een week later mag je opbellen om de uitslag te horen. Daarna moest hij naar de dokter, die hem onderzocht en wat van die afscheiding op een glazen plaatje smeerde. Er werd hem verteld, dat hij moest wachten op de uitslag, en dat, als ze niets konden vinden, hij die week geen seks mocht hebben, maar eerst een week later moest opbellen voor de uitslag van het "kweekje". Als dat ook goed was, dan zou er niets aan de hand zijn.
Een half uur later werd hij binnengeroepen door een maatschappelijk werkster, die hem vertelde, dat hij gonorrhoe had en twee injectie's daarvoor kreeg. Zij vertelde hem, dat hij twee dagen geen alcohol mocht gebruiken. Toen legde ze hem het een en ander uit over de ziekte, en vertelde, dat hij de mensen, waarmee hij naar bed geweest was, vanaf ongeveer tien dagen voordat hij klachten kreeg moest waarschuwen. Als hij dat heel vervelend zou vinden, wilde zij dat wel voor hem doen, zonder daarbij zijn naam te noemen. Hij had haar toen beloofd aan mij te vragen, de volgende dag te gaan. En omdat Ineke in Amsterdam woont, had ze hem verteld, dat zij dan makkerlijker naar de v. Oldebarneveldstraat kon gaan, waaraan een soortgelijke polikliniek verbonden is. Ze vertelde hem ook nog, dat hij geen seksueel kontakt mocht hebben, voor hij twee kontrole's gehad had.
Ik was eigenlijk erg blij, vantevoren een beetje te weten hoe het er allemaal toe gaat op zo'n polikliniek, maar bleef wel inzetten over Hans. We zijn snel op de fiets gesprongen en naar het Academisch Ziekenhuis waar de polikliniek, die 's middags open is, gegaan.
Het ging eigenlijk net zo, als Erik verteld had, alleen wordt het onderzoek bij vrouwen door een verpleegster gedaan. Gewoon een uitstrijkje, net als wanneer je voor pilkontrole gaat. Ik kreeg ook twee injectie's, die een beetje vervelend waren, maar dat ben je gauw weer vergeten.

Met hetzelfde meisje, waarmee Erik een gesprekje had, heb ik afgesproken Hans zo snel mogelijk te sturen. Ze kon best begrijpen, dat ik er een beetje over inzat, om het hem te vertellen, en ze wenste me er sterkte mee. De kans, dat hij niet besmet zou zijn was te verwaarlozen, zei ze, want slechts één seksueel kontakt nadat je zelf "besmet" bent, is al genoeg om de ander te besmetten.
Erik en ik zijn nog even ergens koffie gaan drinken - alcohol mocht niet! - voor ik naar huis ging.

Gelukkig kwam Hans niet zo laat thuis, en ik heb meteen alles er uitgegooid.
Hans zat wel even heel verblufd te kijken, en hij vroeg maar steeds waarom ik hem niet verteld had, dat ik met Erik naar bed geweest was.
We hebben nu afgesproken, dat als het een van ons overkomt, we dat wel aan elkaar zullen vertellen.
Eigenlijk is het toch te gek, dat er eerst een druiper aan te pas moet komen voor je zulk soort dingen opbiecht.
We zijn lekker in de stad gaan eten, en Hans heeft de volgende dag z'n prikken gehaald.

Ja, ik heb ook nog twee jaar geleden syfilis gehad. Ik heb er best mee gezeten, hoewel de arts en de verpleegsters, die mij behandelden me nooit moraliserend hebben toegesproken.
De behandeling bestond uit tien injectie's, drie maal per week moest ik terugkomen. De prikken waren niet zo vervelend, maar ja, je zegt niet tegen iedereen, waar je steeds naar toe moet.
Alcohol was verboden. Op zich niet zo'n probleem voor me, maar als je anders wel een borreltje drinkt in de kroeg, dan lijkt het alsof iedereen denkt: "die heeft zeker wat opgelopen". Dat is natuurlijk niet zo, maar omdat je er zelf toch steeds mee bezig bent, denk je dat iedereen het aan je kan zien.
Wegblijven uit de kroeg kon ook niet; er kwamen daar namelijk regelmatig twee jongens waarmee ik enige tijd daarvoor mee naar bed was geweest.
Ik moest ze waarschuwen, en omdat ik niet precies wist waar ze woonden, kon ik ze alleen daar terugvinden.
Ze reageerden eigenlijk best symphatiek, helemaal niet verwijtend of zo.
Omdat de incubatietijd van syfilis zo lang is (2-12 weken), moesten ze gedurende drie maanden elke twee weken een bloedkontrole laten doen.
Een ervan bleek het bij de eerste kontrole al te hebben. Ik weet nog steeds niet of hij het was of ik, die het 't eerste had.

Op de polikliniek wilden ze me dat ook niet vertellen. Dat was niet belangrijk vinden ze, achteraf was dat misschien ook wel goed, je bent gauw geneigd een ander de schuld te geven, en dat is natuurlijk flauwe kul. M'n kontakten werden steeds in de gaten gehouden; er was ook iemand bij, die ik zelf liever niet wilde waarschuwen: die werd toen gewaarschuwd door de medisch maatschappelijk werkster.
Ze beloofde me, dat hij mijn naam niet te horen zou krijgen.
Je voelt je best smerig en hoerig als je wildvreemde mensen moet vertellen, dat je in de voorafgaande drie maanden met vier verschillende jongens naar bed bent geweest, maar gelukkig deden ze daar helemaal niet moeilijk over.
Zeker twee maanden geen seks! toch niet zo'n probleem zou je zeggen.
Maar ik was toen net tot over m'n oren verliefd. Ik heb het hem wel verteld, dat moest wel. Natuurlijk vond hij het eerst wel erg rottig, later heeft hij me toch erg goed opgevangen.
We wonen nu anderhalf jaar samen, en hoewel ik nog steeds af en toe een bloedkontrole moet laten doen is het meeste leed nu wel geleden.



Het klinkt erg betuttelend, maar toch zou ik iedereen, die net als ik destijds nogal eens wisselde van vriendje, willen aanraden:
Ga regelmatig even naar een polikliniek om je bloed te laten kontroleren en een uitstrijkje te laten maken (op gonorrhoe). Ik zelf heb namelijk "het geluk" gehad, dat ik een zweertje ontdekte aan mijn schaamlip, maar het schijnt heel vaak niet te zien te zijn. Dan kunnen ze het alleen aan je bloed zien.



adressen

Seksualiteits- of relatievraagstukken

Psychologisch Adviesbureau voor Studenten (PAS), waarin sinds 1 september 1976 de studentenartsen zijn opgenomen. Maliesingel 38, telefoon 331526.

Nederlandse Vereniging voor Seksuele Hervorming (NVSH), Wittevrouwensingel 100, telefoon 718533. Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 12.00 tot 18.00 uur. Donderdag van 19.00 tot 21.00 uur.

Dr. J. Rutgersstichting. Weerdsingel 10 WZ., telefoon 312812. Openingstijden/spreekuren: maandag t/m vrijdag 9.00 - 11.20, 13.00 - 15.30, 19.00 - 21.00 uur. Consult na afspraak.

Polikliniek Seksuologie, afdeling gynaecologie, Academisch Ziekenhuis Utrecht, Catharijnesingel 101, telefoon 328234.

Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis (PAAZ), Paranadreef 2, Utrecht, Ziekenhuis Overvecht, telefoon 633322.

Protestanse Stichting Verantwoorde Gezinshulp (PSVG), Koningslaan 81 telefoon 510121.

Jongeren Advies Centrum (JAC), Oudegracht 371, telefoon 310267 en 313824. Afspraak maken is niet nodig.

Nederlandse Vereniging tot Integratie van Homoseksualiteit (COC), postbus 117, Utrecht, telefoon 318841. Trefcentrum: Nieuwegracht 28 aan de werf (trapje af), telefoon 318841; openingstijden trefcentrum: dinsdag van 20.00 uur tot 24.00 uur.
vrijdag 21.00 - 02.00 uur.
zaterdag 21.00 - 02.00 uur.
zondag 20.00 - 24.00 uur.

Voor mensen die graag onmiddellijk met iemand willen praten als ze problemen hebben: telefoon 885984 (Paul Korssen) of 786793 (Caroline Zegerman).

Stichting Geïntegreerd Jongerenwerk (Werkgroep PANN), postbus 14040, Utrecht. Voor informatie kun je je wenden tot Marian de Neeve, Van de Bosstraat 36, tel. 946918, Gerwin Smit, Paardstraat 21, telefoon 517219, Lieke van Noord, Jac. van Ruisdaelstraat 80, telefoon 514495.

Abortus
Vreelinghuis, Biltstraat 135, tel. 333542.

Geslachtsziekten
Academisch Ziekenhuis Utrecht, Catharijnesingel 101, 399111
Polikliniek dermatologie, maandag t/m vrijdag: mannen 8.15 - 10.15 u.
vrouwen 14.00 - 15.00 u.

Aktiegroepen
Vrouwenhuis, Twijnstraat 69, Utrecht, tel. 319182. Het vrouwenhuis is een plaats waar je vrouwen kunt ontmoeten en samen bezig kunt zijn met zaken die te maken hebben met je rol als vrouw.

Man Vrouw Maatschappij (MVM), contactpersoon: Joke Beekwilder, Noordeindestraat 9, telefoon 890309. Voor inlichtingen en literatuur: Hannie van de Valk, Dantelaan 53, telefoon 936706.

boeken

Algemeen over vrijen en seks

- Jongen en meisje, man en vrouw. Bert H. Claesson, Contact, A'dam 1976.
- Speelse liefde, 1 en 2. Alex Comfort, Elsevier, A'dam/Brussel. (goedkoper in het engels:)
- The joy of sex en More joy of sex. Alex Comfort, Fireside books, Simon and Schuster.

Voor vrouwen (voor mannen nooit weg)

- Je lichaam, je leven. Het Lijfboek voor vrouwen. Bert Bakker, A'dam 1977.
- Van vrouw tot vrouw. Lucienne Samson. Alles wat u moet weten over u en uw lichaam. Agon Elsevier 1978.
- The Hite Report, Shere Hite, Dell book. Nederlandse vertaling bij de Arbeiderspers.
- Wat vinden vrouwen zelf van seks (Sextant interview). Bert Bakker 1978.

Voor mannen (voor vrouwen nooit weg)

- De mannenmolen. Julius Feiger Fasteau.
- Mannentaal, tijdschrift.

Homoseksualiteit

- Jongen-jongen, meisje-meisje. NVSH, Den Haag 1972.



